ALINA MUNTEANU

RESURSE EDUCAȚIONALE DE CONSILIERE

*

PENTRU EDUCATORI, CONSILIERI, ÎNVAȚĂTORI, ȘI PĂRINȚI

Lui Teodor, fiul meu,
care mă învață să fiu mamă bună
și psiholog priceput

Lucrarea este realizată în conformitate cu programele şcolare în vigoare.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
ISPAS, ELENA
Resurse educaționale de consiliere / Alina Munteanu. -
Bucureşti
Erc Press, 2012
ISBN 978-606-602-316-0

ISBN 978-606-602-316-0

Piaţa Presei Libere, nr. 1
sector 1, Bucureşti
Telefon: redacţie 0215699012,
Fax: 0215699011
e-mail: office@ercpress.ro;

Redactor: Gabriela Plopeanu
Tehnoredactare:Simona Mogo?eanu
Coperta: Gina Ispas

CUVÂNT ÎNAINTE

Notă de prezentare

Consilierea este un domeniu creativ în continuă căutare de soluții pentru situațiile de dificultate apărute în adaptarea copiilor la cerințele impuse de mediile de educație instituționalizată. În perioada preșcolarității, subiecte precum comunicarea interpersonală, frica irațională de întuneric, egocentrismul infantil care blochează comunicarea autentică definesc o parte din problemele specifice acestei vârste. Lucrarea de față își propune să abordeze câteva din aceste provocări și elaborează sugestii de lucru la clasă în vederea îmbunătățirii vieții personale a copiilor și a relaționării acestora cu covârstnicii. Alegerea temelor din capitolele de autocunoaștere și comunicarea propun o abordarea cronologică și sistemică a acestora la sfârșitul cărora copilulul va fi capabil să-și gestioneze emoțiile mai bine, să comunice mai eficient și să interrelaționeze cu covârstnicii în mod activ-adaptativ. Exercițiile și jocurile inserate sunt atractive și motivante atât pentru copii cât și pentru educatori sau consilieri, iar scopul secund este de a debloca creativitatea acestora și de a continua formarea și după orele de lucru la clasă: în familie, grup sau jocul cu prietenii.

Structura propusă de autor urmărește etapele logice ale proiectării didactice care se pliază pe specificul subiectelor de consiliere. Fiecare temă se încadrează într-unul din cele cinci module de consiliere și este abordată considerând următoarele aspecte:

- obiectivele operaționale care descriu în acțiuni concrete și măsurabile principalele activități propuse;
- secțiunea imperativelor vârstei evidențiază caracteristicile psihologice ale perioadei abordate care sunt esențiale în ședința descrisă. Această parte a fost gândită pentru a înțelege impactul pe care îl au

tehnicile, metodele și exercițiile create asupra personalității preșcolarului, subscriindu-se astfel ideii de bază a broșurii care își propune să sugereze soluții aplicabile pentru problemele identificate în cadrul practicii de cabinet pentru acest segment de vârstă;

- resursele materiale, procedurale și de timp implicate în ședință;
- scenariul activităților care prezintă indicațiile metodice specifice;
- temele de reflecție care sugerează câteva aspecte pe care ați putea să le urmăriți în cadrul activităților pentru a identifica impactul pe care l-a avut ședința și modalitățile de îmbunătățire a următoarelor intervenții;
- sarcinile post-exercițiu sunt esențiale în continuarea activităților de intervenție pe tema respectivă la alte niveluri: familia, celelalte grupe de copii, comunitatea în scopul responsabilizării mediului social/ educativ în implementarea ideilor de consiliere și susținerea/întărirea intervenției de la clasă;
- modalitățile de evaluare propun un mod de a construi instrumente de verificare a impactului pe care l-a avut activitatea de consiliere asupra copiilor. Sunt esențiale pentru că ajută la observarea gradului în care activitățile propuse au fost eficiente și responsabilizează copilul în autocunoaștere și optimizare.
- fișele de resurse materiale sunt un suport pentru activitățile propuse și pot fi adaptate la nivelul sau specificul clasei cu care lucrați.

Intenția autorului este de a sugera un stil creativ în abordarea temelor de consiliere, de a susține motivațional atât educatorul sau consilierul în abordarea la clasă, cât și copiii care sunt ținta activităților. Lucrarea a fost gândită pentru a avea o finalitate concretă, observabilă în atitudinea preșcolarilor prin optimizarea comportamentelor acestora. Întrucât tematica abordată este redusă, vă sugerăm ca, în cazul în care ideile v-au fost utile, să propuneți alte teme pentru lucru la adresa autorului saphir987@yahoo.co.uk

Obiective:

Titlul: CEI CINCI SFETNICI AI EMOȚIILOR

Obiective

- să identifice markerii emoțiilor indicate
- să recunoască markerii emoțiilor indicate;
- să modeleze modificările care indică markerii emoțiilor în lut;
- să modeleze emoțiile în lut sub forma unei bile, asociind dimensiunea cu intensitatea și culoarea plăcerea sau neplăcerea produsă de acestea, apoi să le aranjeze considerând criteriul preferinței
- să identifice momente din viața lor asociate cu emoțiile indicate;

Concepte cheie: emoții, schimbare, plăcere, neplăcere,

Resurse materiale: coli de flipchart, markere, plastilină, foi transparente de plastic, creioane colorate, fișa de aplicație, cartonașe colorate, buline colorat diferit pentru premierea răspunsurilor

Resurse procedurale: conversația, dialogul, problematizarea, brainstorming, joc de rol.

Resurse de timp: 35 minute

Sugestii metodologice

Moment organizatoric: Aranjați scaunele în cerc, apoi dați copiilor câte un cartonaș colorat (acestea vor avea doar două culori, astfel veți putea forma două echipe, considerând criteriul cromatic) și invitați-i în mijlocul sălii de clasă.

Imperativele vârstei: Preșcolarul se află în perioada gândirii preoperaționale caracterizate prin transducție, ceea ce înseamnă că el corelează două evenimente apropiate în timp, chiar dacă nu au legătură între ele. Perioada este dominată de animism-tendința de învestire a obiectelor neînsuflețite cu viață. Preșcolarul este egocentric, el concentrându-se atît de mult asupra propriei opinii, incât nu pot considera alte idei. Afectivitatea este în această perioadă se construiește pe imitarea adulților relevanți din mediul copilului, iar motivațional, preșcolarul răspunde la recompense și sancțiuni.

Activitatea 1: Solicitați-le să se grupeze în două echipe urmărind culoarea extrasă. Explicați-le regulile jocului „fericit-trist“: la semnalul sonor indicat de dumneavoastră „bulinele roșii sunt fericite, iar cele galbene sunt triste“, copiii din fiecare echipă își vor exprima liber emoțiile enunțate. Nu alegeți culori complementare pentru a nu se realiza asocierea greșită a unei nuanțe cromatice cu o emoție, eventual selectați ori două culori deschise, ori nuanțe închise, apropiate lungime de undă (lungimile de undă ale culorilor descresc pornind de la roșu în ordinea spectrului ROGVAIV, până la violet care are cea mai mică lungime de undă). Apreciați atenția copiilor și corectați greșelile survenite din neatenție.

Repetați jocul timp de câteva minute, apoi solicitați-le copiilor să denumească echipa care a fost cea mai atentă și premiați membrii cu aplauze sau buline colorate, pregătite într-un plic la începutul orei. În cazul în care le oferiți buline spuneți-le că un număr mare de premii acumulate, le asigură un loc pe panou în ziua respectivă. Așezați copiii pe scaune, în cerc. Solicitați câte unui copil din fiecare echipă să vină în mijlocul clasei și cereți-le, pe rând, să fie fericiți sau triști, apoi discutați cu clasa markerii fiecărei emoții, concentrându-vă asupra următoarelor aspecte:

- aspecte identificate prin intermediul simțului vizual: mișcarea ascendentă sau descendentă a feței, forma ochilor, a sprâncenelor, forma gurii,
- aspecte identificate prin intermediul analizatorului auditiv: zgomotul produs de râs, țipetele, etc
- aspectele kinestezice ale conduitei corespunzătoare fiecărei emoții: exaltări, țopăieli, etc. Acești markeri trebuie discutați în paralel, prin comparație. Solicitați-le copiilor să identifice momentele din viața lor când au simțit cele două emoții analizate. În finalul exercițiului, întrebați ce-i face să se simtă fericiți/triști, eventual puteți scrie pe flipchart răspunsurile lor într-un tabel unde veți avea ca titlu o față veselă și una tristă.(timp de lucru 10 minute).

Activitatea 2: Împărțiți copiilor câte o folie transparentă și un marker, apoi cereți-le să numere pe rând 1, 2 astfel incât să formeze o pereche din numerele 1 și 2. În cazul în care aveți număr impar de elevi, puteți forma o grupă din trei copii. Anunțați cerința exercițiului următor: numărul 1 din pereche va fi modelul perechii a cărui față va fi schimbată de numărul 2 în fericită sau tristă, urmărind transformările identificate în prima activitate: forma ochilor, a sprâncenelor, a gurii, ascendența/descendența feței. După modelarea facială, numărul 2 își va așeza folia transparentă astfel încât să poată vedea fața colegului și va desena cu markerul pe foaie conturul feței, forma ochilor a sprâncenelor, adică exact ceea ce a schimbat la coleg pentru a exprima emoția indicată. Apoi îi va arăta colegului desenul. Întrebați numărul 1 cum s-a smițit când a fost schimbat de coleg, cum se simte când îți vede fața desenată. Solicitați numărului 2 să spună cum s-a simțit când a modelat fața colegului, când a desenat-o ți când a văzut reacțiile colegului la vederea desenului. Puteți dezvolta dialogul acesta între copii în pereche ca pe un intreviu. Notați răspunsurile pe flipchart, apoi inversați rolul în perechi, solicitând numărului 2 să fie modelul pentru colegul din echipă și urmați etapele exercițiului. La sfârșitul activității întrebați numărul 2 dacă ar schimba ceva din exercițiu, acum după ce au testat ce înseamnă să fii model. Accentuați faptul că în viață este necesar să te pui în locul interlocutorului pentru a putea înțelege ce simte acesta și de ce se comportă într-un anumit fel. Pentru a observa impactul exercițiului, întrebați copiii dacă le-a plăcut exercițiu și solicitați o motivare a răspunsului (ce ți-a plăcut?..). În final organizați foliile cu desene într-o expoziție pe criteriul emoției transmise sau pe perechi, după care puteți folosi materialul la partea de sarcini post-exercițiu și să solicitați copiilor într-o întâlnire viitoare să identifice desenele cele mai apropiate de conduita emoțională exprimată. Puteți să le sugerați copiilor să acorde buline colorate desenelor preferate, învățându-i astfel să împărtășească din ceea ce au ei cu alții care au făcut ceva deosebit.

(timp de lucru 15 minute)

Activitatea 3: Dați copiilor câte o planșetă pentru modelaj și o cutie cu plastilină. În cutie trebuie să fie cel puțin trei culori deschise ți trei nuanțe închise. Solicitați-le să aleagă o culoare care să exprime emoția bucuriei.

Sugerați-le să încălzească plastilina aleasă în mână până devine ușor de modelat, apoi cereți-le să formeze o bilă din ea gândindu-se în permanență la ceea ce simt ei când sunt bucuroși. Spuneți-le să aleagă dimensiunea bilei în funcțe de cât de „puternică" (intensă) este această emoție pentru ei. După ce termină bila, sugerați-le să o așeze pe planșetă unde doresc ei. Repetați procedura pentru următoarele emoții: plâns, furie, supărare, râs, frică. În final, slocitați-le să aranjeze bilele emoțiilor în ordinea preferinței. Apoi discutați cu ei de ce au selectat culorile respective pentru emoții, de ce au ales dimensiunile diferite și, eventual, îi puteți ajuta în timpul exercițiului dacă vedeți că se blochează, oferindu-le un exemplu concret pentru a conștientiza ceea ce simt și a le fi mai uțor să găsească culoare și mărimea corespunzătoare.

Explicați copiilor că frica este o emoție esențială în viață care nu trebuie să le genereze rușine deoarece ea este cea care ne pregătește organismul pentru a se apăra, deci ne ajută să supraviețuim în situații dificile. Spuneți-le că dacă nu ar exista frica nu am ști când să ne apărăm de pericole. Evident, puteți să le spuneți că există situații când frica nu este reală, dar despre acest lucru vom vorbi într-o altă ședință. Apreciați lucrările și încurajați-i să-și evalueze reciproc munca. După valorizarea lucrărilor, explicați-le copiilor că cei cinci sfetnici ai emoțiilor sunt cele cinci simțuri (enunțați-le) care percep diferit markerii emoționali și dau informații valoroase creierului despre mesajul acestora.

Feedback și încheierea activității: În finalul activităților, cereți-le copiilor să aleagă bila emoției pe care au simțit-o în timpul ședinței. Apreciați modul în care au lucrat și oferiți-le buline după care spuneți-le cum v-ați simțit dumneavoastră lucrând cu ei, eventual, evaluând ședința tot cu o bilă pe care o confecționați respectând cele două criterii.

Teme de reflecție:

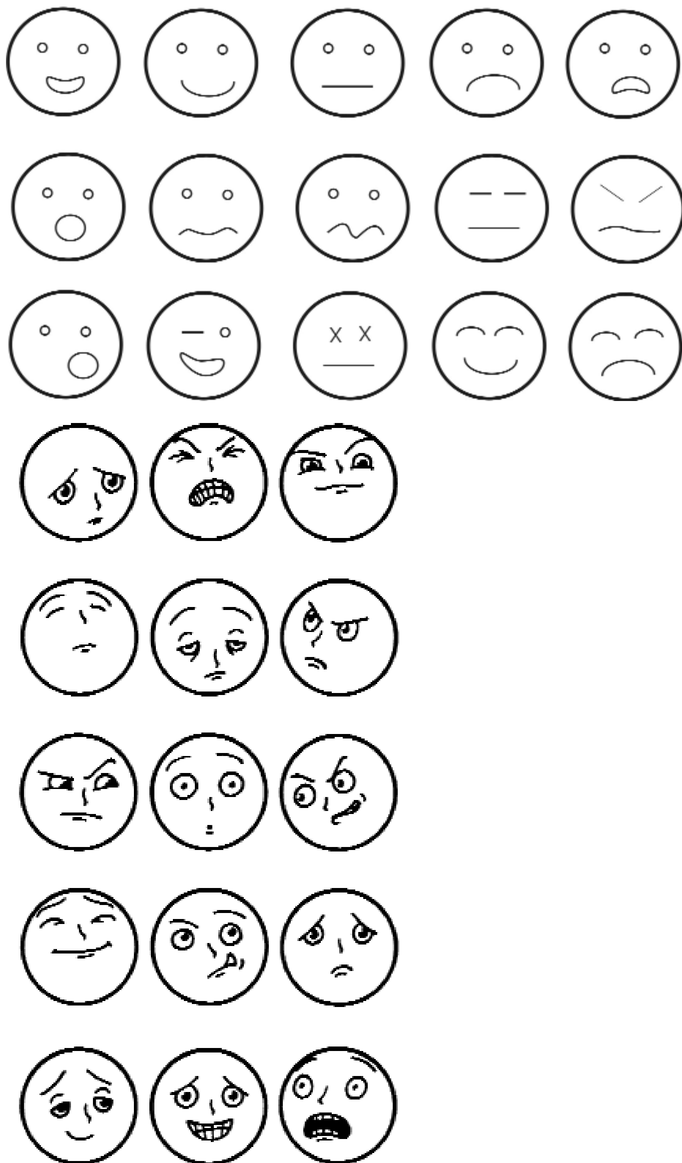
- Este frica o emoție utilă?
- De ce preferă oamenii să fie veseli? Ce le oferă deosebit starea de bucurie?
- Cum ar fi viața fără a avea capacitatea de a simți emoții?

Sarcini post-exercițiu: Sugerați copiilor să utilizeze bilele emoțiilor pentru a exprima ce simt și gradul de satisfacție după alte activități desfășurate: matematică, dezvoltarea vorbirii, pictură, etc. În acest fel veți avea o imagine clară a preferințelor lor și vă puteți adapta metodele la așteptările lor. Puteți prezenta lucrările copiilor în cadrul unei ședințe cu părinții pentru a-i conștientiza pe aceștia cu privire la importanța cunoașterii percepției emoționale a copiilor lor și le puteți sugera ce să schimbe în atitudinea lor în familie. Încurajați copiii să-și exprime emoțiile și să le identifice și pe ale colegilor, membrilor familiei în diferite situații.

Mod de evaluare a activităților: Realizați o expoziție cu fotografii din timpul activităților la care să atașați lucrările desenate pe folia de plastic transparent, apoi prezentați-o în cadrul unei ședințe metodice. Sugerați copiilor să explice colegilor de la alte grupe ceea ce au realizat ei și să-i încurajeze să își cunoască emoțiile. Puteți să creați portofolii cu lucrările copiilor, pe care să le dați la sfârșitul an sau semestru.

Inteligența emoțională desemnează capacitatea de a identifica, conștientiza și gestiona emoțiile proprii și ale celorlalți în mod eficient în atingerea obiectivelor personale. Considerată una din inteligențele multiple, IE are un rol esențial în adaptarea socială, fiind componenta personalității responsabilă cu motivația pozitivă, inovația, încrederea în sine, eficiență personală, ledearship. Fiecare acțiune implică generarea unei emoții, iar capacitatea de a citi mesajul pe care aceasta îl transmite, ajută la alegerea conduitei corespunzătoare situației, adecvând atitudinea personală cu așteptările sociale. Din punctul de vedere al științelor cognitive, orice emoție poate fi stăvilită în momentul în care este conștientizată, iar gândurile corelate acesteia sunt înțelese și re-judecate din perspectiva unui alt caz, considerând situația impersonală. De aceea este esențial să schimbăm perspectiva, gândurile în schimbarea atitudinală.

Resurse didactice



Tema: Emoțiile și mecanismele de apărare și adaptare

Titlul: SĂ MĂ PREZINT: EU SUNT FRICA

Obiective:

- să identifice markerii mimici și corporali ai fricii;
- să recunoască mecanismele fricii;
- să identifice cauzele diferitelor frici pe baza exemplelor date;
- să identifice modalități de stăpânire a diferitelor frici, având ca port povestioarele de la secțiunea de resurse didactice,
- să aplice modelul învățat la jocul-careu „Cum învingem frica";

Concepte cheie:

– frică, amigdală, a stăpâni frica

Resurse materiale: zarul cu cele șase temeri specifice vârstei, careul pentru joc, creioane colorate, fișa de explicație a mecanismelor fricii, fișe cu povestioarele suport, flipchart, markere, post-its medalii de carton pentru premierea elevilor(model la secțiunea de resurse), plastilină, lipici, cartonașele din fișa de materiale.

Resurse procedurale: conversația, explicația, problematizarea, brainstorming, joc de rol, modelarea

Resurse de timp: 40 minute X 2 ședințe

Imperativele vârstei: Frica este o emoție curentă adaptativă care se manifestă diferit la fiecare vârstă. În perioada preșcolarității, frica este de cel mai multe ori irațională, acest lucru datorându-se puținelor cunoștințe pe care le are copilul despre fenomenele din lumea înconjurătoare, precum și animismului care caracterizează acestă perioadă de dezvoltare. Dacă frica de întuneric nu are un suport real, teama de a nu se pierde de familie, de a nu fi furat poate fi indusă de poveștile copilăriei. De aceea este necesară o explicație după lecturarea fiecărui basm pentru a nu genera temeri care ar fi greu de rezolvat prin psihoterapie.

Sugestii metodologice

Ședința 1:

Moment organizatoric: Aranjați copiii în cerc, apoi mergeți în mijlocul lui și explicați-le

regulile jocului: fiecare copil trebuie să se gândească la un animal, obiect pe care să-l spună colegului din stânga sa. Acesta trebuie să exprime nonverbal (fără cuvinte) ce simte când își reprezintă cuvântul auzit. Începeți dumneavoastră jocul pentru a le demonstra. Alegeți-vă un copil și spuneți-i „păianjen. Observați-i reacțiile: mimica, gestica și mișcările corporale. Continuați jocul enunțând un cuvânt care să genereze emoții curente pozitive (pisică, mamă, etc), apoi solicitați-le să înceapă jocul în cerc.(timp de lucru 5 minute).

Activitatea 1:

Se aranjează câte cinci copii în jurul unei mese pe care puneți creioane colorate și plastilină. Invitați un copil în fața clasei și propuneți-i să fie model pentru exercițiul următor: explicați-i că va trebui să exprime nonverbal ce simte când aude un cuvânt, apoi solicitați-le celorlalți copii să observe toate transformările mimicii, gesturile și mișcările corporale. Este de recomandat să lucrați pe rând fiecare schimbare, începând cu studiul mimicii: ochii, gura. Dați fiecărei grupe câte o fișă cu desenul lacunar al feței, solicitându-le să deseneze/să modeleze cu plastilină pe aceasta cum arată ochii, gura, sprâncenele atunci când sunt speriați, uitându-se la colegul-model în echipă

Acordați-le timp de lucru 5 minute. După terminarea exercițiului, propuneți-le să prezinte desenele, în paralel cu mimarea fricii de către model. Încurajați-i să se evalueze reciproc prin acordarea de note. Apreciați și dumneavoastră desenele copiilor. Analizați desenele întrebând copiii cum sunt reprezentați ochii și de ce consideră ei că aceștia se măresc. Explicați-le că ochii se măresc deoarece atenția este concentrată să identifice pericolele. Spuneți-le că în momentul în care este detectat un pericol atât auzul cât și văzul sunt mai intense deoarece rolul acestora este de a identifica sursa și genul pericolului. În finalul exercițiului, cereți-le să coloreze pătratul din fișă cu culoarea pe care ei o asociază fricii. Solicitați o explicație a culorii alese.

Timp de lucru 20 minute.

Activitatea 2:

Dați fiecărui copil câte o fișă cu zarul fricilor, apoi solicitați-le să-l decupeze și să-l lipească. Împărțiți fiecărui copil o fișă cu desenele care reprezintă diverse frici, solicitați-le să-și aleagă șase din ele pe care le consideră ei sursele lor de teamă, apoi să le decupeze și să le lipească pe zar. Spuneți-le că data viitoare veți juca împreună un joc interesant care-i va ajuta să-și învingă teama sau, cel puțin, îi va sprijini să înțeleagă ce se întâmplă cu ei când simt frica. Solicitați copiilor să-și prezinte zarul, explicând astfel ”îmi este teamă de....pentru că...” Întrebați-i dacă ei cred că pot să se vindece de aceste frici și sugerați-le să deseneze pe fișa cu Domnul Amigdală un triunghi pentru răspuns negativ și un pătrat pentru afirmativ. Lipiți pe foaie simbolul fiecărei temeri de pe o fișa de lucru utilizată de copii la zar apoi puteți să notați pe flipchart numărul de temeri pentru fiecare obiect. Această informație este importantă pentru ședința a doua pe tema fricii. (10 minute)

Feedback și încheierea activității: În finalul activităților, sugerați copiilor sî aleagă zarul zilei și solicitați-le să explice alegerea. Puteți realiza o expoziție cu figurile desenate sau modelate la prima activitate, apoi puteți discuta preferințele lor.

Teme de reflecție:

- Putem ascunde mimica fricii?
- De ce cred oamenii că frica nu este inutilă?
- Cum s-ar comporta un om care nu poate simți frica?

Sarcini post-exercițiu: Organizați o întâlnire cu părinții după ședința de consiliere și discutați cu ei aspectele pe care le-ați identificat. Puteți să îi întrebați, mai întâi, despre temerile pe care ei știu că le au copiii lor, apoi prezentați-le zarurile realizate de copii. Explicați-le că fricile copiilor nu trebuie să-i sperie și că teama este o emoție naturală, adaptativă, atâta timp cât are un obiect real. Accentuați faptul că este necesar ca fiecare părinte să explice copilului teama pe care o simte. Spuneți-le că atitudinea cea mai potrivită în situații de teamă este aceea de calm- indiferent de frica pe care ar putea și ei să o resimtă- deoarece copilul imită ceea ce vede la părinți.

Mod de evaluare a activităților:

Puteți realiza expoziție cu lucrările copiilor. Tema abordată poate fi evaluată utilizând un suport concret care-i va ajuta pe copii să observe progresele în învingerea temerilor și le va da satisfacția de a se juca și a se vindeca în acelați timp: fricometrul- instrumentul de măsurare a intensității fricii cu obiect. Confecționați acest material la ora de abilități practice- găsiți o sugestie la resurse didactice. Cereți-i să decupeze cartonașul cu frica cea mai puternică și să o lipească deasupra fricometrului, apoi sugerați-le să aleagă culoarea folsită pentru a desemna frica și să coloreze până la înălțimea care reprezintă "cât de teamă îi este de...". Nu uitați să notați data sub linia desenată de copii. De fiecare dată când veți avea ședințe care au ca obiect învingerea temei, solicitați copiilor să deseneze cât de teamă le este în data respectivă. După o perioadă, observați împreună cu ei progresul pe care l-au făcut.

Ședința a doua:

Moment organizatoric: Aranjați măsuțele copiilor astfel încât să fie câte cinci în fiecare grupă.

Activitatea 1:

Aranjați copiii în cerc, apoi dați-le comenzi: ”cine este vesel astăzi, să sară într-un picior”, ”cine este trist azi, să se ghemuiască”, ”cine a râs ieri, să sară de trei ori pe două picioare”, ”cine a plâns săptămâna asta, să se țină de nas și să spună de ce”, ”cine a zâmbit unui coleg azi, să dea noroc cu colegul”, ”cine și-a făcut prietenii să râdă, să-și țină mâinile la spate și să țopăie pe piciorul stâng”...Puteți nota pe o coală de flipchart numărul copiilor care au încercat aceste emoții, apoi puteți să-i conștientizați, arătându-le că au testat multe emoții pozitive în ultima perioadă. (timp de lucru 10 minute)

Activitatea 2:

Puneți pe fiecare măsuță fișa 1 de la resurse. Citiți povestea despre domnul Amigdală, apoi sugerați-le copiilor să se uite pe desen și analizați-l. Explicați-le că omul are un creier format din două părți care se numesc emisfere care îi ajută să gândească, să simtă emoții, să doarmă, să

facă multe lucururi iar rolul Domnului Amigdală este foarte important pentru că anunță creierul despre fiecare pericol care poate afecta viața omului de aceea poate fi denumit polițistul creierului nostru. Ce se întâmplă când ochii detectează un pericol? Spuneți-le copiilor că în acel moment Domnul Amigdală anunță creierul de pericol. Ce se întâmplă când creierul a înțeles că este un pericol care amenință viața? În acel moment, ochii se măresc pentru a înțelege ce fel de pericol amenință viața, auzul se ascute pentru a detecta eventualele zgomote care pot completa informațiile despre situație, inima începe să bată mai putenic pentru a pompa sângele în picioare și mâini. De ce? Pentru a exista suficientă forță pentru a alerga sau a lupta. Puteți să le spuneți copiilor că forța le este dată de mușchi, iar aceștia au nevoie ca sângele să circule în volum mai mare (lor le spuneți că este nevoie de mai mult sânge care este dirijat de inimă). Ce face omul când simte frica de pericol? Fuge sau se luptă pentru că organismul a fost deja pregătit pentru aceasta. Sumarizați discuția punctând faptul că omul are puterea de a se apăra în situații dificile. Înainte de ultimul exercițiu al ședinței, puteți să-i întrebați ce au înțeles din explicație, spijinindu-i la nevoie. (timp de lucru 15 minute)

Activitatea 3:

Împărțiți copii pe grupe de câte cinci sau patru la o masă. Solicitați copiilor să pună pe masă zarul fricii și dați-le fișa de lucru numărul 2. Explicați-le copiilor regulile jocului: un copil va arunca zarul pe care el și-l-a confecționat, dacă acesta cade în primul cerc unde este un semn de întrebare, el va trebui să explice de ce îi este teamă de acel animal, obiect care este reprezentat în imagine, dacă zarul cade în cel de-al doilea cerc unde este desenat un copil cu un semn de întrebare pe cap, subiectul trebuie să identifice o modalitate de depășire a temei. Iar aici poate apela la părerea celor din echipa sa. Spuneți-le că grupa care va reuși să descopere mai mult de trei soluții pentru temerile date de zar, va primi medalia curajului. Alegeți un copil și cereți-i să dea cu zarul. În funcție de locul unde cade acesta, solicitați copilului să spună de ce îi este teamă de acel obiect/animal. Puteți să-i adresați întrebări de sprijin: „ce simți când vezi

obiectul/animalul acesta?“ „te-a rănit vreodată acest animal? Vrei să ne spui cum s-a întâmplat?” ”crezi că toate animalele acestea pot să-ți facă rău?” ”crezi că aceste animale au vreun scop pe pământ/sunt utile?” ”ce crezi că s-ar întâmpla dacă ar dispărea toate aceste animale pentru că vouă vă este teamă de ele?”. Dirijați discuțiile astfel încât copiii să înțeleagă mai multe despre animalul respectiv și că agresivitatea acestuia nu a fost un gest îndreptat împotriva copilului- animalul nu cunoaște copiii pentru a-și exprima preferințe- ci a fost ceva din comportamentul copilului sau din situația respectivă care a fost interpretat de animal ca și pericol, el atacând pentru a se apăra. În momentul în care copilul înțelege că animalul a atacat pentru că a simțit teamă față de el, teama lui se va diminua. Antrenați toți copiii în discuții, accentuând faptul că situația care a generat teama copilului de animalul respectiv, nu este un gest al acestuia îndreptat împotriva copilului, ci este o formă de apărare. Un exemplu clasic este ilustrativ aici. Situația este următoarea: un copil vede un cățeluș drăgălaș pe stradă și se duce la el să-l mângâie, dar acesta îl latră, speriindu-l. Ce se întâmplă în acest tablou? Animalul nu cunoaște copilul, nu-i înțelege intențiile și latră pentru a avertiza subiectul să se retragă. Este ușor să demonstrați copiilor ce a simțit cățelul sugerându-le să-și imagineze că, pe stradă, un străin se apropie de ei și vrea să-i atingă- întrebați-i ce simt în acel moment și de ce se feresc. Puteți să organizați un exercițiu surpriză, în același scop, alegându-vă un complice căruia îi sugerați, fără ca ceilalți copii să știe de aceasta, să se ducă brusc spre un coleg și să îl pupe pe obraz. Discutați reacțiile copilului-”victimă” și motivele pentru care s-a comportat astfel, apoi transferați discuția la cazul temei de animale.

În cazul în care zarul a căzut în cercul pentru identificarea soluțiilor de învingere a temei, abordați cauzele fricii, apoi antrenați colegii din echipa respectivă să găsească idei. De fiecare dată când se sugerează o soluție, să nu uitați să solicitați părerea copilului care are teama respectivă, cerându-i să spună dacă i se pare că ideea l-ar ajuta. Nu uitați să subliniați cât de verosimilă este teama respectivă: spre exemplu, teama de întuneric nu are obiect. Comparând teama aceasta cu frica de cățel, evidențiați că în

al doilea caz, copilul a avut o ”ciocnire” cu animalul care l-a agresat cumva, pe când, în cazul întunericului, întrebați ce anume l-a agresat din întuneric, dacă l-a lovit ceva, dacă l-a rănit ceva, pentru a fi înțeles că teama este fără obiect (Puteți utiliza povestioarele de la secțiunea de resurse, ca și suport pentru identificarea unor soluții). Ca soluție, puteți conduce discuțiile în sensul de a se juca de-a detectivii care caută un infractor pe întuneric, sau de a se juca cu o lanternă pe perete seara, făcând forme din lumină sau ”alergând” cu luminița după diferite obietce în cameră. Stimulați imaginația copiilor pentru a descoperi jocuri creative cu lanterna pentru momentul dinaintea culcării. Nu uitați să notați pe o foaie de flipchart numărul de soluții pentru a vedea care grupă are cele mai multe soluții. În fișa de lucru numărul 3 veți găsi sugestii pentru abordarea diferitelor frici. În încheierea activității, solicitați copiilor să aleagă cele mai creative/interesante soluții, apoi annunțați câștigătorii medaliei curajului. Formulați judecăți de valoare despre modul cum au lucrat copiii. Nu uitați să evidențiați faptul că fiecare teamă poate fi înfrântă folosind soluțiile sugerate de colegi. Nu uitați, ca după fiecare discuție asupra fricilor, să se evidențieze faptul că teama poate fi înfrântă, nu este ceva imposibil! (timp de lucru 20 minute)

Feedback și încheierea activității: În finalul activităților, întrebați copiii ce au aflat despre fricile lor în cadrul ședinței, dirijând discuțiile spre faptul că temerile sunt exagerate, au la bază o interpretare greșită, prin care copiii cred că animalele au ”ceva cu ei” , nu uitați să accentuați faptul că și animalele simt teamă față de copii- aceasta fiind cauza pentru care acestea atacă. În încheiere, conduceți discuțiile astfel încât să-i determinați să spună că au aflat soluții care îi ajută să depășească temerile de pe zar.

Teme de reflecție:

- De ce majoritatea copiilor simt teamă de întuneric?
- De ce le este teamă copiilor de vampiri sau alte creaturi care nu există în realitate?
- Cum ar fi putea un părinte să discute cu un copil pentru a-l face pe acesta să-și învingă frica fără obiect?

Sarcini post-exercițiu: Alegeți ca moment pentru a aborda tematica fricii, o zi de iarnă sau toamnă, când se întunecă devreme. După ce terminați cele două ședințe, care pot fi trei- în funcție de cât de repede se pot realiza exercițiile propuse (nu uitați să dați fiecărui copil șansa de a se exprima la jocul cu zarul), organizați o vânătoare de comori în curtea grădiniței, într-o după-amiază, pe întuneric. Denumiți jocul ”micii detectivi în căutarea comorilor” și urmați etapele: ascundeți în curte niște obiecte, în zonele în care se joacă de obicei copiii, procurați cinci sau șase lanterne, câte una pentru fiecare grupă de patru copii, desenați o hartă în care să indicați principalele puncte de reper din curte care pot să-i ghideze pe copii spre obiecte. Anunțați premiile pentru grupa care va descoperi itemii ascunși.

Puteți oferi diplome sau medalii din lut sau hârtie pe care le puteți confecționa la ora de aplicații practice. Organizați copiii în grupe de explorare, aranjându-i în cerc, după care le solicitați să numere 1, 2, 3, 4, iar cei care au numărul 1 vor forma o grupă, continuând cu celelalte numere până aveți tot colectivul în echipe. Apoi dați fiecărei grupe câte o hartă diferită de a celorlalte grupe (ascundeți atâtea obiecte câte grupe aveți) și dați-le lanterna. Spuneți-le că au 15 minute să găsească obiectul și să se întoarcă la clasă. Asigurați-i că dumneavoastră veți fi lângă ei, în curte, pe tot parcursul jocului. Puteți propune și părinților să participe la activitate, însă fără a-i implica în căutarea de comori, ci la partea de organizare și premiere. Nu uitați să valorificați jocul, evidențiind faptul că dacă se concentrează pe altceva, întunericul poate fi o condiție pentru distracție sau activități interesante. Dealtfel, puteți organiza un teatru de umbre pentru a deturna atenția copiilor de la teama de întuneric la activități pe care le pot face folosindu-l ca decor.

Pentru teama de insecte sa arahnide (păianjeni), puteți crea o mini-fermă în care să creșteți, împreună cu ei, păianjeni, muște sau insectele care le provoacă teama. Aceste mini-ferme se amenajează în acvarii acoperite și prevăzute cu orificii pentru aer, unde se plasează insectele pentru a fi observate (în aceste spații se pune pământ sau ramuri, în funcție de tipul de mediu în care trăiește animalul).

Mod de evaluare a activităților: Un instrument util și clar de evaluare a eficienței exercițiilor din cadrul ședințelor, este fricometrul care trebuie completat după fiecare ședință, apoi după activitățile post-exercițiu. În acestfel, copiii vor învăța să se autoobserve și să se autoevalueze în scopul de a-și diminua frica.

Frica este o emoție curentă care are un rol adaptativ deoarece atenționează individul cu privire la eventualele pericole care pot afecta integritatea acestuia. În perioada preșcolarității, există temeri care sunt explicate prinr-o experiență directă traumatizantă sau indirectă-prin educația dată de familie, precum frica de câini, păienjeni, insecte, apă și temeri care devin prin interiorizare iraționale întrucât nu se bazează pe experiențe reale sau obiectul fricii nu există, așa cum este teama de întuneric, vampiri, balauri, creaturi, extratereștri. Acestea au ca sursă, în mare parte, filmele sau poveștile. De aceea un prim pas în vindecarea copilului este stabilirea sursei, prin discuții, apoi cunoașterea unor informații mai clare despre obiectul fricii (ce este, cum trăiește, cum își crește puii, cum se comportă când este amenințat, etc), continuând cu un contact indirect cu obiectul fricii: vizualizarea unei imagini, a unui film, vizită la o grădină zoologică, realizarea unei mini-ferme (pentru insecte), etc. Este esențial ca subiectul să înteleagă faptul că temerile care se bazează pe obiecte reale pot fi învinse și sunt exagerate în mintea lor. Pentru fricile iraționale, este important să fie demonstrat faptul că obiectul nu există, iar frica nu este justificată ca și în cazul în care contactul cu obiectul nu a fost direct.

Resurse didactice:

Ce se întâmplă atunci când ne este frică?

Să mă prezint: eu sunt Creierul tău. Eu sunt construit din două jumătăți și am o mulțime de slujitori care mă ajută în situații dificile. Să vă prezint pe cei mai buni prieteni ai mei: Domnii Amigdală care sunt cei doi polițiști ai mei. Fiecare protejează fiecare jumătate a mea și sunt mici ca niște migdale- de aici le vine și numele. Ei mă anunță de fiecare dată când simt pericolul și mă ajută să mă pregătesc să te apăr. De exemplu atunci când vezi o mașină venind spre tine, ochii tăi trimit imaginea la

Domnii Amigdală care te fac să te ferești din calea pericolului. Frica este ceva natural care te ajută să te aperi de pericole. Iar eu, Creierul tău sunt capabil să te ajut să te aperi. Este foarte important ca frica ta să aibă o cauză adevărată. De ce îți este frică ție?

Povestea curajoșilor

Maria avea cinci ani când simțea teamă atunci când se ducea la culcare: i se părea că mobila se mișcă, scaunul capătă forma unei persoane și merge prin cameră. Era atât de stresată când venea noaptea, încât cerea părinților să țină ușa deschisă și se trezea țipând după ei. Mătușa ei a venit în vizită la ea și s-a hotărât să stea cu Maria într-o noapte pentru a vedea ce se întâmplă. Când a stins lumina, nu a trecut timp prea mult și ele au văzut ceva mișcându-se pe scaun. (faceți pauză și întrebați copiii ce cred că s-a întâmplat, apoi continuați povestea). Mătușa fetei s-a ridicat din pat și s-a dus la scaun unde a văzut ursulețul uriaș primit de Maria de la mama ei. Apoi a înțeles ce s-a întâmplat: luminile de la mașinile care circulau pe stradă, alunecau pe perete și se mișcau pe ursuleț creind iluzia că acesta se mișcă. Maria a ascultat atentă explicația, apoi a avut curajul să se ridice din pat și să se plimbe prin cameră în întuneric. Apoi, s-a jucat cu mâinile pe perete cu mătușa ei folosind luminile jucăușe ale mașinilor care circulau în noapte...De atunci, fata se uită cu amuzament la obiectele care par că se mișcă prin cameră și adoarme cu ochii la pereții pe care farurile din noapte merg grăbite.

Trichi- cățeaua blocului

Ionel locuia într-un bloc mare. Nu avea animal de casă pentru că era prieten cu pisicile și cățeii din jurul casei. În fiecare zi, își rezerva timp pentru a le duce mâncare animalelor, iar acestea, când îl vedeau, se înghesuiau în jurul lui.

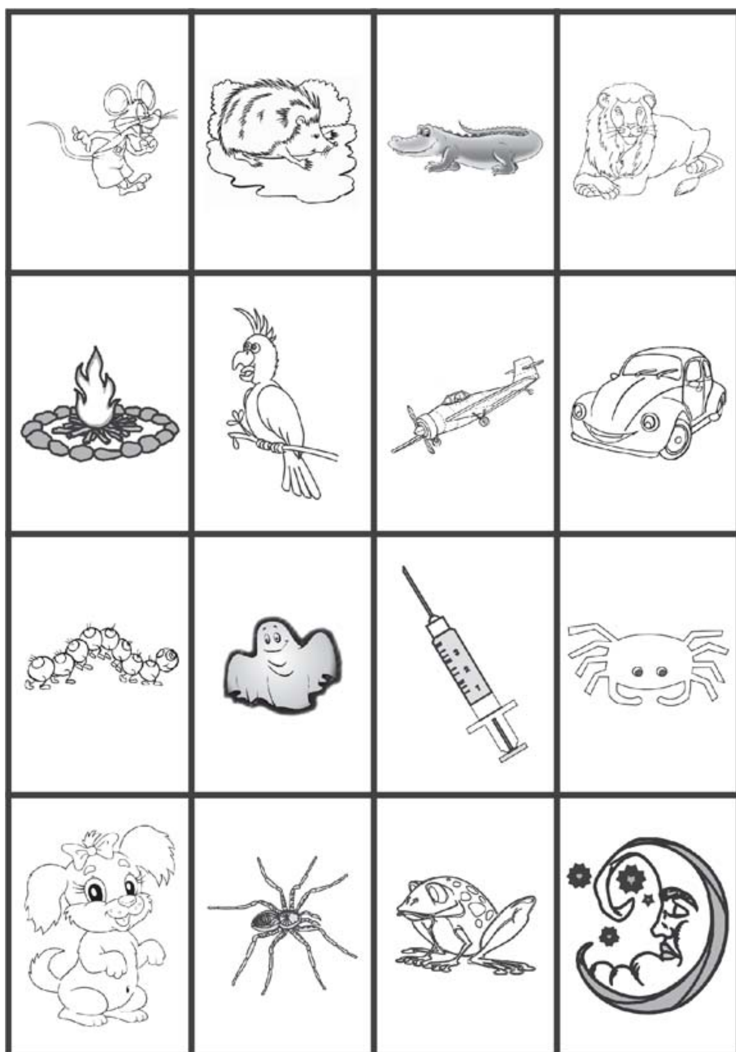
În dimineața aceea, Ionel a coborât mai repede să-și găsească animalele, însă Trichi-cățeaua blocului nu a apărut. Băiatul a strigat-o însă

aceasta nu s-a arătat. După ce s-a întors de la grădiniță, băiatul a pornit în căutarea cățelei. La un moment dat a văzut-o într-un colț, ghemuită. Ionel s-a repezit fericit la animal însă aceasta l-a mârâit, uitându-se urât la el. Băiatul nu a înțeles ce se întâmplă și a încercat iar să-l atingă. Trichi și-a arătat colții. (faceți pauză și întrebați-i ce cred că s-a întâmplat cu cățeaua, apoi continuați să citiți). Ionel s-a depărtat dezamăgit. Apoi a privit cu atenție la Trichi și a văzut cum un căpșor mic ieșea din blana cățelei- și a înțeles: Trichi era mămică. Atunci, fericit că nu el era cauza mârâielilor, a lăsat mâncarea aproape de animal. A doua zi, a venit iar, de data aceasta avea și un pahar cu lapte. Cățeaua nu l-a mai mârâit pentru că băiatul a înțeles că animalul își apăra puii și nu s-a mai apropiat de ea. După un timp, Trichi și-a scos puii din colț. De data aceasta, Ionel nu s-a mai repezit la ei, ci a lăsat cățeaua să se apropie de el. Ceea ce s-a întâmplat după ceva timp.

Așadar, Ionel a învățat că fiecare animal are momente în care simte nevoia să fie singur sau în care nu acceptă prezența unui om în preajma lui.

Fricometrul

Desenele fricilor

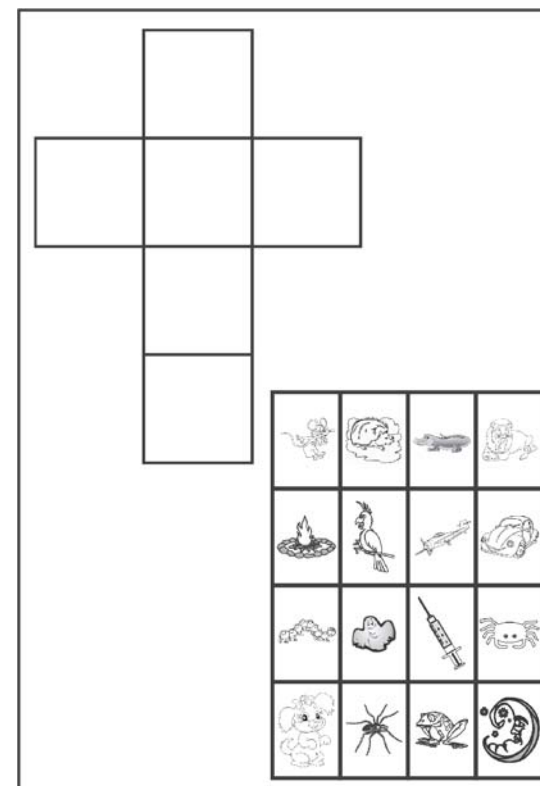


Modul: Autocunoaștere și dezvoltare personală
Nivel: preșcolar-grupa 5-7 ani*

Fișa de aplicație-ședința 1

Zarul fricii

1. Solicitați copiilor să decupeze desenul apoi asamblați-l astfel încât să obțineți un zar și lipiți-l. Sugerați-le copiilor să decupeze șase frici pe care le simt ei și să le lipească pe fiecare parte a zarului. Acordați atenție ca desenele să fie lipte pe aceeași parte a zarului în cazul în care îl asamblați după atașarea desenelor.

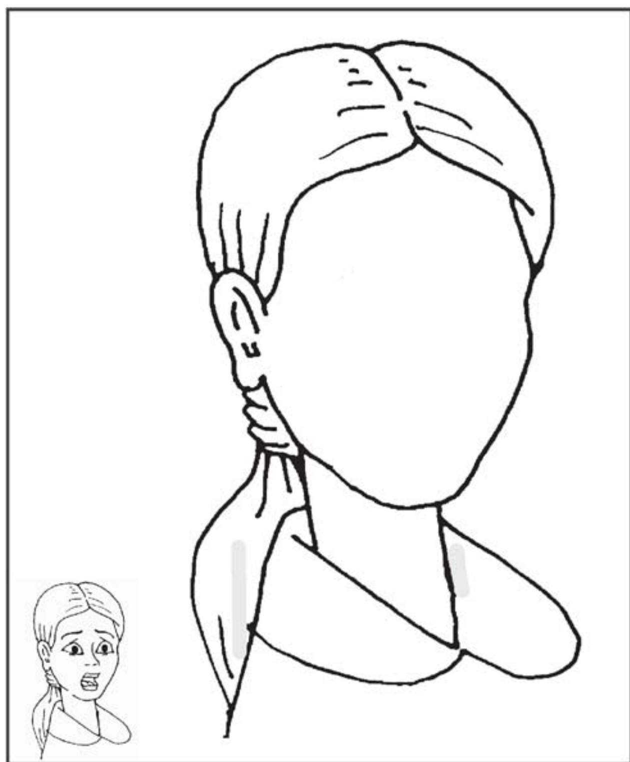


Manualul REC – Resurse educaționale de consiliere pentru diriginți, învațători, educatori, consilieri și părinți

Fișa de aplicație- ședința 1

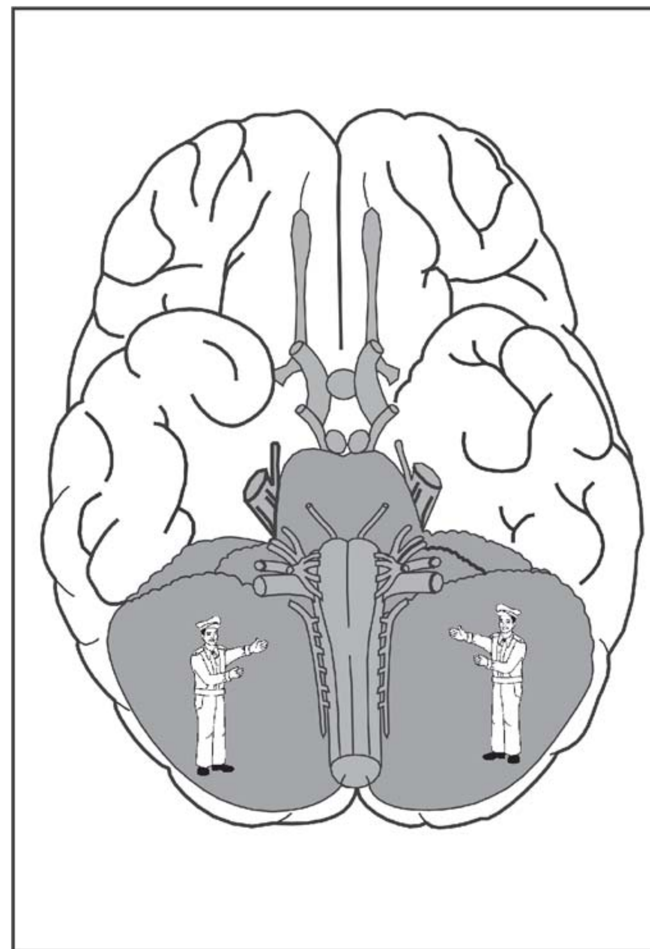
Figura lacunară

1. Solicitați copiilor să modeleze cu plastilină sau să deseneze cu creioane colorate mimica unei persone care simte frica. Sugerați copiilor să acorde atenție formei ochilor, sprâncenelor, gurii ți, eventual părului, la obținerea emoției pe desenul lacunar al feței, de mai jos:



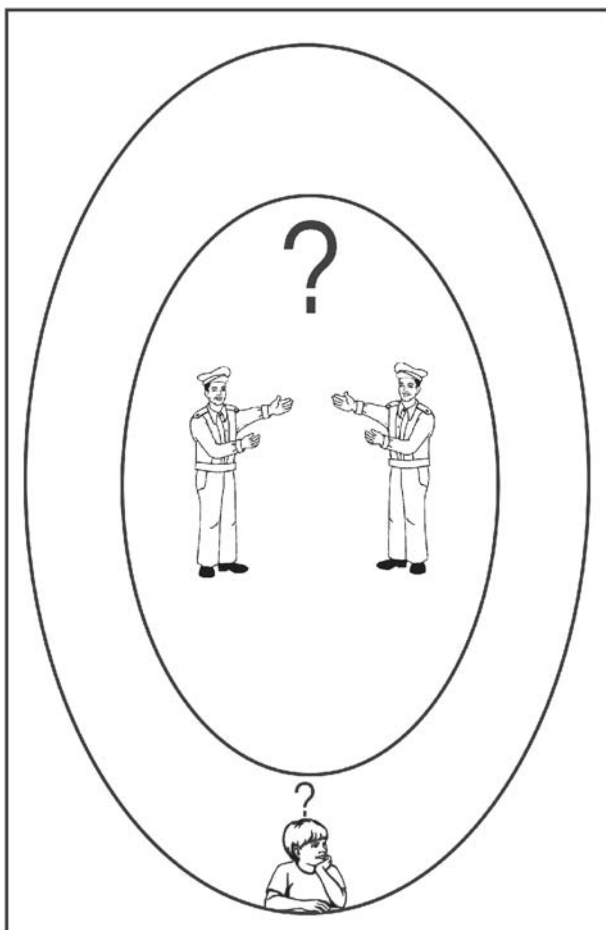
Fișa de lucru - ședința 2

Domnii Amigdală



Fișa de aplicație- ședința 2

Aceasta este tabla de joc pentru activitatea a doua din ședința 2. Sugerați copiilor să arunce zarul și să vorbească despre teama care este pe suprafața superioară, în funcție de cercul în care s-a oprit.



Tema: Emoțiile și mecanismele de apărare și adaptare

Titlul: CUTIUȚA MAGICĂ

Obiective:

- să răspundă la întrebări utilizând miscările corporale indicate;
- să relateze povestea cutiei magice;
- să identifice obiectul magic pe care l-ar oferi celor dragi;
- să confecționeze cutiuța magică, urmărind modelul dat;
- să ofere cutiuța personelor dragi, însoțind-o de cuvintele corespunzătoare acordării unui cadou;

Concepte cheie: emoții, prietenie, plăcere, cadou de suflet, a împărtăși, a oferi.

Resurse materiale: coli de flipchart, markere, fișa de aplicație, cartonașe colorate, ștampile di-ferite pentru premierea răspunsurilor, carnețel pentru premii (ștampilușe), bandă colorată pentru joc.

Resurse procedurale: conversația, dialogul, problematizarea, brainstorming, joc didactic, povestirea.

Resurse de timp: 35 minute activitatea de consiliere + 35 minute activitatea de abilități practice cu care se combină.

Sugestii metodologice

Moment organizatoric: Așezați scaunele câte cinci la o masă, iar mesele să fie distribuite astfel încît să formeze un pătrat, apoi întindeți banda colorată pe mijlocul clasei pentru a o împărți în două jumătăți.

> Imperativele vârstei: În perioada preșcolarității, copilul își folosește agresivitatea ca mijloc de a-și atinge scopul- așa numita ”agresivitate instrumentală”. Aceasta apare în cadrul jocului social, copiii care se bat cel mai mult fiind, paradoxal, cei mai sociabili și competenți. După ce învață să se exprime verbal coerent, copiii trec de la agresivitatea fizică la cea verbală. Este de reținut faptul că băieții care se implică în jocuri fanteziste violente la vârsta preșcolară, au șanse mari să fie înclinați spre manifestări violente de furie în școlaritatea mică- afirmă Hill, Degnan și Keane într-u studiu realizat în 2006 pe un eșantion de 383 preșcolari.

Activitatea 1 Solicitați copiilor să se așeze pe două șiruri cu banda între ei, apoi cereți-le să facă trei pași înapoi și să stea față în față pe o parte și alta a liniei. Spuneți-le că le veți adresa întrebări (închise): explicați-le că, în loc să dea răspunsuri pozitive sau negative, vor trebui să facă un pas mare înainte spre bandă, în cazul în care răspunsul este afirmativ și un pas mare înapoi dacă răspunsul este negativ. Faceți câteva exerciții de atenție înainte și adresați-le întrebări cu răspuns obiectiv ”Ești fată?” ”Ești cățel?” ”Locuiești pe Lună?” ”Știi să alergi în mâini?”. Distrați-vă cu ei de câte ori greșesc, dar sancționați greșelile de neatenție, explicându-le că răspunsurile eronate dau informații false despre ei și-i jignesc. Posibile sancțiuni formative ar fi să sară într-un picior de 10 ori, să dea un premiu din cele primite la alte unuia din colegii atenți la joc, etc. Spuneți-le copiilor că acest joc le va da posibilitatea să-ți descopere colegii, să afle mai multe lucruri despre ei. Puteți să le sugerați că acei copii care vor putea spune cât mai multe lucruri despre alt coleg, după exercițiu, vor primi un premiu pe un carnețel pe care il veți da la sfârțitul jocului. Anunțați-i când începeți jocu printr-un îndemn verbal ” Atenție! Începem jocul!”. Puneți-le următoarele întrebări (întrebările trebuie să vizeze informații despre cum arată copiii, familia, prietenii, obiceiurile și preferințele lor:

- ”Ai un frate?” ”Ai o soră?” ”Ești înalt?” ”Faci un sport?” ”Mergi la cinema în fiecare an? ”Îți plac fructele?” ”Te uiți la desene în fiecare zi?” ”Ai un prieten?” ”Ai doi prieteni?” ”Ai mai mult de trei prieteni?” ”Îți place să desenezi?” ” Îți place să pictezi?” ”Îți place să vii la grădiniță?” etc.

Observați următoarele aspecte în timpul exercițiului:

- reacțiile emoționale ale copiilor
- întrebările la care au tendința să se încurce
- cum se simt când răspund afirmativ/negativ
- dacă observă răspunsurile colegilor
- dacă se compară cu colegii.

Sugerați-le să se privească în ochi atunci când ajung față în față și să-și zâmbească. După ce încheiați jocul, dați-le carnețelele pentru premii și puneți-le primele ștampiluțe.

Apreciați modul în care s-au descurcat. Pentru a atinge scopul exercițiului, propuneți-le un joc prin care ei vor trebui să demonstreze cât de multe au aflat despre colegii lor formulând întrebările sub forma unor ghicitori ca în exemplul: ”Cine are un frate și-i place să alerge?” etc. sau sugerați un alt mod de a afla ce-și amintesc despre colegi: ”Spune cel puțin trei lucruri adevărate despre Ionel”, etc.

Apreciați răspunsurile copiilor și acordați premii pe carnețele.

(timp de lucru 25 minute).

Activitatea 2: Citiți-le ”povestea cutiuței”, apoi analizați conținutul accentuând următoarele aspecte:

- ce fel de copil era Andrada
- unde a plecat regele
- de ce și-a pierdut zâmbetul regele
- ce a pus prințesa în cutie și de ce
- cum s- simțit regele la război
- cum l-a ajutat cutiuța pe rege să devină motivat să câștige lupta
- ce a simțit prințesa când tatăl s-a întors
- discutați ultima remarcă a regelui
- ce le-a plăcut din poveste și de ce. Accentuați faptul că prințesa i-a pus tatălui în cutie acel lucru de care avea nevoie și-i dădea putere.

(timp 15 minute).

Activitatea 3: Dați copiilor fișele și solicitați-le să decupeze conturul cutiei, apoi sugerați-le să decoreze cutia conform dorințelor. Cereți-le să aleagă o persoană pentru a-i da cutia și să se gândească ce nevoie are aceasta și să deseneze pe o foiță după care să introducă în cutie. După ce termină de confecționat și desenat, explicați copiilor că

fiecare cadou care se dă cuiva, este însoțit de cuvinte care justifică darul. Cereți-le să intre în rolul persoanei care primește cutia și sugerați-le să spună ce doresc să audă atunci când primesc darul. Inversați rolurile și solicitați copiilor să își ofere reciproc daruri, verbalizând formule asertive de genul ”Îți ofer acestă cutie pentru ca să te ajute să....”, ”Doresc să îți ofer această cutie pentru că...”.

(timp de lucru 30 minute)

Feedback și încheierea activității: În finalul activității, puteți realiza o expoziție cu cutiuțele copiilor, le puteți sugera să își aprecieze reciproc cutiuțele, să aleagă ”cutia zilei”, puteți comenta mesajele din cutii.

Teme de reflecție:

- Ce nevoi identifică un copil de cinci/șase ani??
- Cât de interesați sunt copiii de colegii lor?
- Sunt capabili copiii sî ofere un obiect drag lor unei persoane pentru a-i crea o bucurie?

Sarcini post-exercițiu: Invitați părinții împreună cu copiii la o întâlnire semestrială ăn cadrul căreia să sugerați copiilor să le ofere părinților cutiuțele. Solicitați părinților să intre în joc și cereți-le să identifice acel lucru de care ar avea nevoie copilul lor și pe care l-ar pune în cutie. Puteți sugera copiilor să deseneze scrisoarea pe care a împodobit-o prințesa pe o coală de flipchart dacă lucrați în echipe sau pe coli A4 pentru lucrul individual, apoi solicitați-le să le evalueze (dacă le-a plăcut sau nu; de ce).

Mod de evaluare a activităților: Realizați o expoziție cu cutiuțele și desenele scrisorilor realizate de copii. Puteți crea o broșură care să reunească toate produsele create de copii la consiliere și prezentați-o clasei ca fiind opera lor dându-le încredere în ideile lor.

Obiceiul de a oferi daruri datează din cele mai vechi timpuri. Nu este străin nici lumii animalelor: masculii muștelor scorpion prind cele mai gustoase insecte și le dau cadou femelelor pentru împerechere și exemplele pot continua. În istorie, cadourile au întărit alianțe sau au transmis mesaje esențiale pentru epocile respective. Rolul darului în viața socială este de a întări o relație, a transmite un mesaj, a recompensa un serviciu. Întodeauna cadoul a avut un sens iar modul de a oferi un dar este bine explicat de Codul Bunelor Maniere. Dincolo de convenții, darul este o formă de a aprecia o persoană și de a-i oferi o ancoră afectivă. A învăța copiii să ofere un dar fără a aștepta altceva în schimb este un prim pas în a-i obișnui să împărtășească ceva valoros pentru ei cu ceilalți, adică de a-i învăța să valorizeze fiecare om relevant din viața lor și să considere nevoile celuilalt, ieșind din egocentrismul specific uman.

Povestea cutiuței magice

A fost odată ca niciodată, într-o țară în care munții se ridicau falnici spre cer iar lacurile oglindeau timide coroanele bogate ale copacilor, un rege care avea o fiică frumoasă ca o zi de primăvară, numită Andrada. Cât era ziua de lungă, prințesa care avea cinci ani, alerga printre firele de iarbă, după fluturi, se lua la întrecere cu iepurii din parcul palatului și râdea atât de tare încât toată grădina răsuna de bucuria fetei. Regele își adora fiica și fiecare clipă petrecută cu ea era o sursă de energie pozitivă și fericire. Timpul trecea frumos între treburile regatului și momentele petrecute în grădina palatului cu Andrada până într-o zi când un sol a adus o scrisoare regelui. Din acea zi, zâmbetul regelui a dispărut, iar pe față i-a apărut o umbră de tristețe și îngrijorare. Prințesa nu înțelegea de ce suferea tatăl său și de ce nu se mai alătura jocului ei. Așa că într-o zi, s-a dus la el și, sărind în brațele sale, îl întrebă: ” Te doare ceva, tată?”. Regele și-a ridicat privirea din pământ și i-a răspuns cu glas stins”Nu, fiica mea.” ”Ești

bolnav? Vrei să chem doctorul?” ”Un doctor nu mă poate vindeca.” ”Te-a speriat de ceva de zâmbetul tău a fugit?” ”Zâmbetul meu a fugit pentru că Îngrijorarea i-a luat locul.” ”Și eu nu te pot ajuta să-l găsești?” Regele a zâmbit apoi i-a luat bărbia fetei în palmă și i-a spus: ”Uite, scrisoarea aceasta a reușit să fure toate zâmbetele de pe fața taților din regatul nostru.”. Ochii Andradei se măriră de curiozitate: era fascinant cum o scrisoare putea să fure ceva atât de bun. ”Poate că zâmbetele s-au speriat de ceva ce era desenat în scrisoare”. I-a smuls scrisoarea din mână și a fugit în grădină. Ajunsă în mijlocul naturii, Andrada a deschis scrisoarea, însă nu a putut să o citească, așa că s-a uitat pe ea cu curiozitate: literele i se păreau niște crengi triste, rupte care parcă plângeau pe foaie. Prințesa a cules două flori de ”nu-mă-uita” și le-a înfipt în foaie printre literele strâmbe, apoi a adunat niște clopoței veseli din care a împletit o coroniță mică și a prins-o în jurul scrisorii. A luat pantru bucăți de scoarță de copac și le-a legat cu o liană, după care a pus scrisoarea împodobită în cutiuța confecționată. Bucuroasă, a luat-o și a fugit spre palat. Acolo, zgomotul i-a atras atenția: soldați fugeau dintr-o parte în alta, generalii pe care și-i aducea aminte că stăteau lângă tatăl său și participau la baluri și jocuri, acum erau îmbrăcați în armuri, cu fețe serioase. Nimic din ce vedea nu semăna cu o zi obișnuită. Andrada s-a uitat agitată printre soldați, căutându-și tatăl. În final, l-a zărit călare pe un cal alb, cu o privire severă. Alergă la el ”Tată, mergi spre Țara Zâmbetelor să-ți găsești zâmbetul?”Privind dezorientată în jur ”Și de ce mergeți atât de mulți?”Regele a coborît de pe calul său înspumat și și-a luat fiica în brațe: ”Mergem în țara care ne-a furat zâmbetele pentru a le lua înapoi. Poate că mulți dintre noi vor rămâne acolo, însă cei care se vor întoarce, vor aduce iar bucuria în țara noastră.”. Prințesa a bătut din palme ”Uite, aici ți-am făcut o cutie în care am pus ceva care să te ajute și mulți pupici pentru tine. Când o să-ti fie greu, să o deschizi și vei reuși.”Apoi, au plecat...

De fapt, regele plecase la război cu țara vecină. Luptele au fost grele, soldații cădeau ca secerați, regele simțea că nu mai are putere să vadă atâta

Modul: Autocunoaștere și dezvoltare personală
Nivel: preșcolar-grupa 5-7 ani*

tristețe în jur. Atunci își aminti de cutiuța magică de la Andrada și o desfăcu iar scrisoarea căzu. Regele o ridică cu grijă și o desfăcu: coronița de clopoței l-a purtat cu gândul la grădina palatului cu miresmele ei plăcute, iar cuvintele care îl anunțaupe rege că va fi război erau întrerupte de flori de ”nu-mă-uita”. Atunci își aminti de Andrada- comoara lui care îl aștepta acasă. Cu forțe noi, regele a pornit atacul care s-a dovedit dezastruos pentru inamici.

Era o zi de iarnă. Andrada stătea la geam și privea cum fulgii se așterneau domoli pe pervaz. Dintr-un nor i se păru că se conturau mai multe forme cenușii care se apropiau și se înmulțeau. Deodată înțelese ”Tata!”, țipă prințesa și fugi spre el. Obosit, dar zâmbitor, regele a coborît de pe cal și și-a luat fiica în brațe”Ai reușit!” ”Ți-am promis că aduc zâmbetele înapoi! Și cea mai puternică armă a fost cutiuța ta magică pentru că florile din scrisoare mi-au amintit de casă, ”nu-mă-uita” mi-a adus zâmbetul tău în suflet și am găsit puterea să lupt până la capăt. Ai pus ceea ce aveam nevoie în acel moment!”.

Tema: Transmiterea mesajului

Titlul: **COMUNICĂM, NE JUCĂM, NE DISTRĂM**

Imperativele vârstei: În perioada preșcolarității, copilul este un bun actor: încearcă să se exprime atât prin limbaj verbal, cât și nonverbal. Dealtfel, acordă o mare atenție mijloacelor paraverbale și mimicii. De aceea, este momentul optim pentru exersarea unor tehnici de comunicarea nonverbală în scopul de a-și testa posibilitățile personale de expresivitate corporală și a-și crea o expresie personalizată. Este foarte important acest exercițiu deoarece ajută copilul să identifice emoțiile exprimate prin limbajul nonverbal, punâmd bazele formării empatiei și, implicit, a comunicări interpersonale optime.

Obiective:

- să identifice markerii emoțiilor indicate: frică, bucurie, tristețe, și furie;
- să recunoască expresiile mimicii specifice celor patru emoții fundamentale,
- să reproducă mimica specifică celor patru emoții lucrate în timpul ședinței;
- să comunice și să identifice un mesaj nonverbal ales de ei, utilizând semnele de pe cartonașe;
- să identifice emoțiile generate de exersarea limbajului nonverbal;

Concepte cheie: emoții, comunicare verbală, comunicare nonverbală, mimică.

Resurse materiale: cartonașele cu desenele pentru cele patru emoții numerotate (pe fișa de la resurse) pentru fiecare copil, ouă de plastic care se detașează(gen Kinder) pentru fiecare copil câte unul, oglinzi- câte una pentru fiecare grupă de patru copii, o ramă dreptunghiulară din duplex cu lățimea ramei de 10 cm – lățimea dreptungiului 25 cm iar lungimea 35 cm pe care atașați înainte de ședință cele opt imagini care reprezintă mesaje nonverbale(le găsiți la resurse) lipte două câte două pe fiecare latură a oglizii, imagini cu cele patru emoții, buline colorate

pentru răspunsuri bune în câte un plic pentru fiecare grupă, flipchart, markere colorate

Resurse procedurale: conversația, dialogul, problematizarea, joc de rol, exercițiul

Resurse de timp: 30 minute

Sugestii metodologice

Moment organizatoric: Aranjați scaunele astfel încât să fie patru scaune la o masă și puneți pe catedră toate materialele necesare ședinței, astfel încât să nu poată fi vizualizate de copii.

Activitatea 1: Împărțiți cartonașele cu cele patru emoții și cîte o oglindă pentru fiecare măsuță.

Solicitați copiilor să aleagă cartonașul numărul 1 și analizați imaginea urmărind: ce tip de emoție cred ei că sugerează imaginea, ce formă are gura, ce poziție au sprâncenele, ce formă au ochii. Puteți discuta despre momentele care pot genera aceste emoții din experiența lor. Procedați similar cu toate emoțiile. Pentru a lucra mai simplu, puteți desena imaginea pe coala de flipchart. Apoi sugerați copiilor să întoarcă cartonașele cu emoții cu fața în jos, să le amestece.

Grupați-i pe perechi pentru următorul exercițiu: un copil va fi model. El va trage o carte și o va da perechii fără a se uita la ea. Sarcina colegului va fi să-i modeleze fața acestuia conform markerilor emoției extrase, apoi copilul-model se va uita în oglindă și va identifica emoția pe care o exprimă fața lui, după care va verifica răspunsul uitându-se la cartonașul extras. Dați-le copiilor câte un plic cu buline colorate pe fiecare masă și sugerați-le să le ofere ca și premiu pentru răspunsurile corecte date de colegii lor. Apoi, inversați rolurile în pereche și repetați exercițiul cu un alt carton extras. Discutați cu ei cum s-au simțit în timp ce au fost modelați sau au modelat fața colegului. Întrebați-i cum s-au simțit când au dat/primit buline de la colegi. Solicitați-le să denumească/identifice emoțiile simțite.

(timp de lucru 15 minute).

Activitatea 2: Aranjați ouăle astfel încât fiecare să aibă câte o imagine cu o emoție în interior.

Explicați-le copiilor sarcinile jocului: un copil extrage un ou și interpretează emoția de pe cartonaș, restul de copii ridică cartonașul cu emoția identificată iar colegul-model le confirmă/infirmă răspunsul. Puteți să le sugerați să își premieze colegii pentru răspuns. Întrebați-i cum s-au simțit cînd au interpretat, cînd au fost premiați- solicitați-le să se autoobserve după fiecare exercițiu.

(timp de lucru 10 minute).

Activitatea 3: Jocul următor se lucrează în perechi: doi din copiii așezați față în față, de la măsuță, vor ține rama între ceilalți astfel încât fiecare să vadă o singură față a oglinzii. Sarcina este ca fiecare să studieze apoi să aleagă semnele de pe ramă pentru a comunica cu colegul pe care îl vede în oglindă, nonverbal. Dupa câteva minute, solicitați copiilor care au comunicat nonverbal să verifice dacă au înțeles mesajele transmise, comunicând verbal. Înainte de a începe exercițiul, arătați cartonașele cu aceleași imagini ca pe rama de oglindă și spuneți-le semnificația, oferindu-le câteva indicii pentru a le reține. După terminarea exercițiului de către o pereche, inversați lucrul cu cealaltă pereche. Întrebați copiii cum s-au simțit când au comunicat nonverbal, cum li s-au părut semnele: dacă au fost dificil de înțeles/ interpretat. Puteți să le sugerați să își gratifice perechea cu buline pentru răspuns bun.

(timp de lucru 15 minute).

Feedback și încheierea activității: În finalul activităților, evidențiatți faptul că o comunicare conține tît elemente verbale cât și nonverbale și, de cele mai multe ori, cea de-a doua categorie ne influențează modul de a înțelege mesajul. Puteți să-i întrebați dacă le-a plăcut ședința, care parte li s-a părut mai interesantă și de ce (pentru a folosi opiniile lor ca punct de plecare într-o ședință ulterioară).

(timp de lucru 5 minute).

Teme de reflecție:

- Care sunt barierele care apar în comunicare la vârsta preșcolarității?
- Cât de importantă este comunicarea nonverbală la acesată vârstă
- Ce impact are exersarea tehnicilor de comunicare nonverbală asupra vieții colectivului clasei?

Sarcini post-exercițiu: Sugerați copiilor să- și creeze un cod de comunicare personal nonverbal în perechi apoi să-și transmită un mesaj în fața clasei pentru a demonstra colegilor. Puteți filma aceste mini-sesiuni de comunicare nonverbală apoi le puteți viziona împreună cu copiii pentru a le analiza. Alegeți ”Ziua Comunicării Nonverbale” ca o dată calendaristică în care copiii își invită părinții la o activitate comună în care comunică nonverbal diferite mesaje părinților sau realizează o piesă de teatru fără cuvinte pe o temă dată, pe care o prezintă în fața invitaților.

Mod de evaluare a activităților: Realizați un portofoliu al clasei cu toate înregistrările, lucrările pe tema comunicării, pe care le puteți prezenta în cadrul Comisiei Metodice. Puteți urmări dacă s-a âmbunîtățit comunicarea interpersonală între copii, dacă climatul clasei s-a schimbat în bine după mai multe ședințe care vizează comunicarea nonverbală.

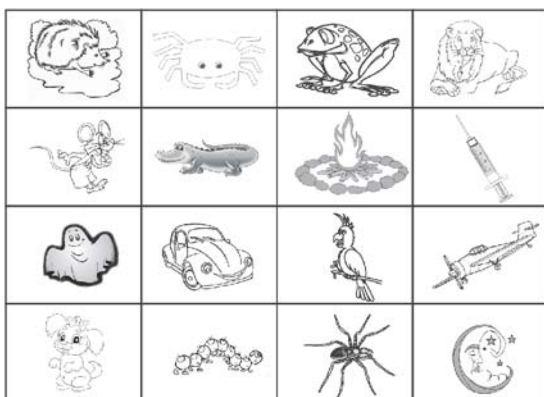
Comunicarea nonverbală transmite mai mult de 65% din mesaj, modelând feed-back-ul interlocutorului.
O conștientizare a expresiei corporale proprii generează o capacitate de înțelegere mai bună a reacțiilor celuilalt și este premiza empatizării. Tehnicile de observare și autoobservare a limbajului trupului dezvoltă inteligența psihomotorie și crează premizele unei conduite congruente- ceea ce înseamnă că subiectul trasmite interlocutorului mesajul pe care îl gândește, nu disimulează. Aceasta este condiția formării unei conduite interpersonale eficiente și respectuoase.

Manualul REC – Resurse educaționale de consiliere pentru
diriginți, învațători, educatori, consilieri și părinți

Resurse didactice:

Desenati pe o foaie A4 patru chipuri care ilustreaza cele patru emotii: frica, bucuria, tristetea și furia.

Desenati opt imagini din fotografia de mai jos sub care sa scrieti ce inseamna. Pornind de la stanga sus: sub prima imagine scrieti ”Buna ziua”, sub a doua, scrieti ”Ce faci”, sub a treia ”imi place”, sub a patra ”nu-mi place”, sub a cincea ”te pup”, sub a sasea ”dragut”, sub a saptea ”prieteni”, sub a opta ”dormi”.



Tema: Comunicarea interpersonală

Titlul: **COLAJUL PRIETENIEI**

Obiective:

- să exerseze lucrul în echipă;
- să execute un desen cu mâna colegului-pereche, urmărind puncte-â le de contur;
- să execute un singur element al desenului-lanț în condițiile în care trebuie să folosească elementele grafice deja lucrate de colegi, în scopul de a obține un desen coerent;
- să execute sarcinile diferențiat pe rolul din echipă, în condițiile în care scopul este de a realiza o lucrare cu temă dată ;
- să identifice emoțiile pe care le-au încercat de-a lungul exercițiilor efectuate in echipă ;

Concepte cheie: emoții, partener, negociere, colaborare, echipă.

Resurse materiale: cinci puzzle de culori diferite, coli de flipchart, creioane colorate, foi A4 de desen, foarfecă, lipici, markere colorate, hârtie creponată, hârtie glasată, o coală de duplex.

Resurse procedurale: conversația, dialogul, problematizarea, brainstorming, joc de rol, exercițiul

Resurse de timp: 40 minute

Sugestii metodologice

Moment organizatoric: Aranjați scaunele astfel încât să fie patru scaune la o masă și puneți pe catedră cele cinci puzzle-uri cu piesele dezordonate (puzzle-urile sunt la secțiunea de resurse)

Imperativele vârstei: Preșcolaritatea, numită și vârsta egocentrismului infantil, se caracterizează prin tendința de a-și impune voința și de a respinge dorințe sau nevoi ale altor copii. Acest lucru este mai evident la copiii singuri la părinți și se explică prin faptul că toată familia s-a focalizat asupra nevoilor lor creindu-le ideea că sunt centrul lumii, iar restul populației este datoare să le facă pe plac, după cum au fost obișnuiți. O altă problemă specifică acestei vârste este dorința de dominanță în cadrul jocului- mulți din copiii singuri la părinți, luptându-se realmente pentru poziția de leader al grupului.

Activitatea 1: Sugerați-le copiilor să-și aleagă o piesă de pe masă și să caute colegii care au restul puzzle-ului. Explicați-le că fiecare puzzle are o singură culoare diferită de celelalte. După ce-și identifică colegii, îndrumați-i să se ducă la o masă și să recreeze puzzle-ul. Exzplicați-le că în ședința aceasta ei vor lucra în echipa constituită, ca și piesele unui puzzle, ei își vor completa munca pentru a crea ceva interesant.

(timp de lucru 5 minute)

Activitatea 2: Explicați copiilor că sarcina următoare se lucrează în perechi și, după ce se grupează, dați un creion și o foaie fiecărui cuplu. Pentru a desfășura activitatea, unul din copii va ține creionul în mână, iar celălalt îi va ghida mâna primului astfel încât să realizeze desenul punctat de pe foaie. Explicați-le că, pentru a îndeplini sarcina, copilul care ține creionul trebuie să își lase mâna moale la mișcările colegului. Spuneți-le că va câștiga perechea care va avea cele mai puține mâzgăleli. Observați-le reacțiile și ascultați-le remarcile. Dupas realizarea desenului, chemați câteva cupluri de copii și întrebați, pe rând, copiii cum s-au simțit când s-au lăsat conduși/ când au condus și ce li s-a părut mai greu . Solicitați-le să spună dacă le-a plăcut exercițiul și dacă ar mai dori să lucreze cu partenerul.

(timp de lucru 10 minute)

Activitatea 3: Dați primului copil de la echipa de lângă catedră, o foaie A4. Spuneți-le copiilor că sarcina lor este ca fiecare copil să deseneze un singur lucru, apoi să dea coala mai departe colegilor, până când reușesc toți copiii să completeze desenul. Explicați-le că desenul trebuie să reprezinte un parc, iar fiecare copil va trebui să-l împodobească cu un element. După ce termină desenul, întrebați-i dacă și-au îndeplinit sarcina și dacă desenul reprezintă un parc. Întrebați-i cum s-au simțit când au lucrat împreună, dacă a fost greu să continue ceea ce au început colegii, dacă le place ceea ce au realizat în grup. Puteți să le solicitați să dea un titlu desenului.

(timp de lucru 10 minute).

Activitatea 4: Pentru această activitate, copiii se împart in trei grupe. Explicați-le că sarcina lor este de a realiza un pom de Crăciun astfel încât fiecare grupă va lucra o parte din proiect: prima echipă va desena și va decupa bradul (materialele se găsesc la resurse), a doua grupă va lucra un lănțișor pentru împodobit bradul, iar a treia va desena, decupa și colora diverse podoabe. Înainte de a începe lucrul, împărțiți rolurile în fiercare echipă, apoi dați-le

timp de lucru 7 minute.

După ce au terminat toate părțile pomului, solicitați celor care au realizat bradul să-l lipească pe o coală de duplex, apoi cereți, pe rând, fiecărei echipe să împodobească copacul. În final, puneți proiectul într-o zonă vizibilă pentru toți copiii și întrebați-i dacă le place rezultatul. Discutați cum s-au simțit lucrând în echipă, cum li se pare să lucreze împreună c u toată clasa la același proiect. Explicați-le că ei fiecare din ei a contribuit la reușita finalăși că împreună sunt o forță.

Feedback și încheierea activității: În finalul activităților, întrebați copiii cum li s-a părut ideea de a-și împărți sarcinile în grupă și în clasă. Propuneți-le să realizeze un alt desen în cadrul grupului pentru a-l prezenta în cadrul ședinței următoare.

Teme de reflecție:

- Care sunt barierele care apar în timpul lucrului în echipă?
- Cum sunt produsele realizate în grup față de cele create individual?
- Ce impact are activitatea organizată pe grupe asupra sintalității clasei?

Sarcini post-exercițiu: Sugerați copiilor să realizeze o expoziție cu lucrările realizate în grup/clasă și să o denumească ”când lucrează unul, este un rezultat bun, când lucrează mai mulți, este o realizare”. Încurajați lucrul în echipe sau perechi și la alte discipline și acordați punctaje mari pentru produsele finite. Puteți să le sugerați să folosească deviza mușchetarilor ”toți pentru unul, unul pentru toți”.

Mod de evaluare a activităților: Realizați un album al clasei în care să expuneți fotografiile din timpul activităților, poze cu produsele finite. Puteți crea un panou al clasei pe care să fie atașate lucrările lor, aprecierile, sub formă de buline colorate (fiecare culoare însemnând un nivel de realizare).

Munca în echipă este modalitatea de a organiza activitatea la grădiniță prin care copilul învață să interacționeze cu covârstnicii, își înfruntă propriul egoism și învață să respecte opinia celuilalt. Unul din elementele esențiale ale acestei tehnici de lucru constă în deprinderea copilului de a împărtăși o opinie, ceea ce–l ajută pe acesta să empatizeze și să se simți valorizat și susținut. Un al doilea element este exersarea deprinderii de a asculta activ un alt copil- o premiză în comunicare. Un al treilea pas este acceptarea unui alt punct de vedere, secondat de negociere. În general, în momentul în care lucrează în echipă, copiii par să treacă peste aceste etape, însă atunci când ajung la disensiuni, apare necesitatea exersării negocierii. Cu cât încep mai devreme să colaboreze în cadrul sarcinilor, cu atât va fi mai ușor să se vadă ca părți ale unui întreg reprezentat de clasă. Iar , în timp, va fi mai ușor să se adapteze la cerințele integrării sociale. .

Resurse didactice:

Desenati un brad de Craciun din patru parti, pe dimensiunea unei coli A4.

Desenati o coala de dimensiunea A4 cu 10 podoabe de Craciun: stelute, clopotei, bomboane, ingerasi, globuri.

Desenati pe o coala A4 impartita in sase, din puncte imaginea unei masini, case, pisici, catel, soricel, avion.

Tema: Empatizarea cognitivă și afectivă

Titlul: **PRIETENII MEI DE NĂDEJDE**

Obiective:

- să își descrie jucăria preferată urmărind indicațiile educatorului/consilierului;
- să interpreteze rolul jucăriei preferate în dialog cu colegii de echipă;
- să creeze o poveste al cărui personaj să fie jucăria preferată interpretată de copil;
- să identifice și să exprime emoțiile generate de jocul de rol;

Concepte cheie: emoții, a simți, a interpreta, a plăcea.

Resurse materiale: jucăriile copiilor, coli de flipchart, markere colorate, buline colorate pentru premierea răspunsurilor apreciate.

Resurse procedurale: conversația, dialogul, problematizarea, joc de rol, monolog.

Resurse de timp: 35 minute

Sugestii metodologice

Moment organizatoric: Cu o săptămână înainte de a planifica această ședință, stabiliți cu copiii o dată calendaristică pe care să o numiți ”ziua jucăriilor” și în care să desfășurați această întâlnire. Aranjați câte patru scaune la fiecare măsuță și unul în centrul sălii de clasă.

Imperativele vârstei: Preșcolaritatea este vârsta considerată ”legitimă” pentru jocul cu jucării, este paradisul infantil de care omul își va aduce aminte cu plăcere toată viața. În cadrul acestui joc, preșcolarul reproduce comunicarea pe care o observă între adulți, exersează roluri sociale, crează o lume socială la scară miniaturală, în care el este cel care deține controlul și își arogă drepturi demiurgice. Pe lângă funcția de catharsis, jocul este instructiv, creativ și îndeplinește funcții sociale prin care copilul își testează creativitatea și învață să fie responsabil. De aceea Froebel a afirmat, pe drept cuvânt că ”jocul este munca serioasă a copiilor”.

Activitatea 1: Solicitați-le copiilor să se așeze pe scăunele și să-și pună jucăriile preferate pe mese, apoi invitați un copil în fața clasei cu jucăria în brațe. Sugerați-i să o prezinte specificând: numele ei, de când o are, cine i-a dăruit-o și de ce, cum se joacă cu ea, unde o culcă, etc. După ce termină de prezentat aplaudați-l și invitați alt copil care va continua exercițiul de prezentare, până reușesc să vorbească toți copiii. În final, întrebați-i care prezentare le-a plăcut și de ce.

(timp de lucru 10 minute).

Activitatea 2: Așezați copiii la mese în grupe de câte patru și sugerați-le să își imagineze că ei sunt jucăriile lor și să se comporte ca acestea, apoi să dialogheze cu colegii din echipă asumându-și rolul. După ce observați că au înțeles cerința și au intrat în rol, sugerați-le să creeze o poveste cu personajele interpretate de ei (jucăriile lor). Spuneți-le că fiecare grupă își va prezenta povestea, iar, la sfârșit, vor vota cea mai frumoasă creație. Notați pe flipchart fiecare poveste și dați buline colorate fiecărei grupe în scopul de a gratifica creatorii poveștii preferate. Apreciați creațiile lor și oferiți si dvs recompense.

(timp de lucru 20 minute)

Feedback și încheierea activității: În fialul ședinței, spuneți-le că sunt actori buni iar, faptul că au reușit să intre în pielea jucăriei preferate, aceasta demonstrează că știu să își aprecieze lucrurile și să le pună în valoare.

(timp de lucru 5 minute)

Teme de reflecție:

- Ce roluri reproduce copilul în interpretarea jucăriei preferate?
- Care este rolul jucăriilor în comunicarea copilului cu familia?
- Faptul că o parte din viața personală a copilului-reprezentată de jucărie-este adusă in clasă, acest lucru influențează coeziunea colectivului ?

Sarcini post-exercițiu: Realizați o carte cu poveștile create de copii, dați-i un titlu sugestiv și invitați părinții la o activitate în cadrul căreia copiii să le prezinte cartea și poveștile lor. Puteți atașa cartea la panoul grădiniței pentru a le oferi copiilor un motiv să fie mândri de ceea ce au realizat împreună. În cadrul unei ore de desen, sugerați copiilor să-și aleagă un moment din povestea creată la ședința de consiliere și să-și deseneze fiecare personajul-jucărie încadarat în scena aleasă pentru lucrare, apoi realizați o expoziție.

Mod de evaluare a activităților: Poveștile create de copii pot fi subiectul unui articol într-un ziar de profil pentru copii sau la o revistă. În acest fel veți valoriza munca copiilor și îi veți motiva să lucreze ăn echipă în continuare.

Obiectele tranziționale sunt jucăriile de care copiii se atașează foarte mult. Scopul acestora este de a sprijini copilul să capete încredere în el și de a-l stimula în a se autoobserva/autocunoaște. Aceste obiecte tranziționale apar în momentul în separării de mamă și constituie o apărare împotriva anxietății provocate de aceasta. Astfel de jucării pot fi animalele de pluș, iar dependența de ele poate dura ani în șir, chiar dacă jucăria rămâne cu un ochi sau fără un membru. Acestea îl învață pe copil relaționarea, atașamentul și iubirea. Prezentarea lor în fața colegilor simbolizează o mare încredere și considerație, echivalente cu un moment de autodezvăluire. Deci, un prim pas în crearea unei relații sociale bazate pe autenticitate.

Tema: Calitatea stilului de viață

Titlul: **PRIETENII MEI DE NĂDEJDE: LEGUMELE ȘI FRUCTELE**

Imperativele vârstei: Perioada preșcolară este importantă în dezvoltarea fizică a copilului de aceea formarea deprinderilor de alimentație sănătoasă este esențială în acest moment. În ultimul timp, studiile au evidențiat faptul că obișnuințele greșite de hrănire determină apariția bolilor nutritive încă din copilăria mică. Educarea stilului de hrănire este dublată în grădiniță de faptul că meniul oferit de instituție este bine gândit, de aceea acesta este momentul inițial în care copilul trebuie să-și formeze primele deprinderi de alimentație sănătoasă. Utilizarea dulciurilor ca premiu este total greșită și are ca efect secundar asocierea acestora cu gratificarea, substituind bucuria succesului.

Obiective:

- să identificecalitățile nutritive ale alimentelor date, urmărind prezentarea acestora din fișa de resurse;
- să substituie alimentele cu valoare slab nutritivă cu unele sănă-toase, pe baza prezentărilor făcute anterior;
- să își creeze un coș sănătos de alimente pe care să le consume săptămânal și pe care să-l noteze în carnețelul personal de alimentație sănătoasă;
- să completeze carnetul de alimentație sănătoasă pentru a-și evalua cât de sănătos mănâncă;

Concepte cheie: vitamine, minerale, alimentație sănătoasă, calciu, viață sănătoasă.

Resurse materiale: fișele de lucru, creioane colorate, foarfecă, lipici.

Resurse procedurale: conversația, dialogul, problematizarea, brainstorming, joc de rol, munca independentă.

Resurse de timp: 40 minute

Sugestii metodologice

Moment organizatoric: Aranjați sala de clasă astfel încât să fie câte cinci copii la fiecare măsuță.

Activitatea 1: Solicitați copiilor să se așeze în cerc, apoi spuneți-le că veți juca ”telefonul fără fir”.

Spuneți unuia din copii următoarea propoziție ”Mărul este fructul rege.”la ureche, cerându-i acestuia să transmită mai departe ceea ce a înțeles. Solicitați ultimului copil să spună tare ceea ce a auzit și observați unde s-a produs schimbarea mesajului. Explicați copiilor că astfel se întâmplă și în momentul în care se transmite o opinie, fiecare copil îmbogățind-o conform propriei păreri. Anunțați că veți vorbi despre modul de alimentație sănătoasă.

(timp de lucru 5 minute)

Activitatea 2: Prezentați personajele din fișa de resurse, citind textele sugerate. Puteți arăta imaginile copiilor mai întâi, întrebându-i dacă știu cine sunt aceastea. După aceea, citiți prezentarea din fișă. Întrebați-i dacă știu alimente care conțin calciu, minerale, vitamine, apoi dați-le fișa de lucru cu alimente și cereți-le să le decupeze. Împărțiți fișa de aplicație care reprezintă carnetul de alimentație sănătoasă și spuneți-le copiilor că își vor confecționa carnetul personal de alimentație sănătoasă, care le va spune cât de bine se hrănesc. Prezentați-le prima pagină și sugerați-le să își lipească o fotografie pentru personalizare și scrieși-le dumneavoastră numele și vârsta în cazul în care ei nu pot. Puteți să confecționați coperta carnetului în cadrul unei ore de aplicații practice folosind o bucată de carton cu aceeași dimensiune ca și filele, pe care copiii pot să o deseneze cum doresc. Pentru a prinde toate filele, folosiți capsatorul. Fiecare carnet trebuie să aibă o filă de început cu datele de identificare ale copilului, o filă pe care este tabelul pe care îl vor lucra în cadrul ședinței (prima filă din fișa de aplicație), zece file cu tabele pentru a nota ceea ce mănâncă zilnic și o filă cu legenda în care va este trecută valoarea hranei consumate. Înainte de a începe jocul, explicați copiilor că vor completa tabelul cu alimentele decupate, atasându-le prin lipire, după care vor identifica împreună cu dumneavoastră cât de valoroase sunt acestea pentru organism. Explicați-

le că pentru fiecare substanță utilă pe care o conțin (și care este trecută în capătul de tabel), alimentele primesc un număr de steluțe, iar, în final, vor vedea care produs este cel mai sănătos. Spuneți-le că un aliment este cu atât mai sănătos cu cât are mai multe steluțe.

După ce terminați de completat tabelul, propuneți-le copiilor să aleagă alimentele cu cele mai puține steluțe și să le înlocuiască cu cele care au valoare mare și gust asemănător (spre exemplu, ciocolata se poate înlocui cu fructele-este dulce dar.are valoare mai mare decât ciocolata). Puteți alege alimentul de aur al zilei, ghidându-vă după numărul de steluțe acumulate. Discutați cu copiii rolul fiecărui aliment în organism, urmărind tabelul. Propuneți-le să completeze singuri tabelul acasă, urmărind valoarea hranei consumate. Anunțați un concurs care are ca subiect cel mai corect completat carnet – nu uitați să spuneți copiilor că este important ca să consume alimente sănătoase iar premiul va fi câștigat de cel care nu va uita să scrie în carnețel și care va avea în alimentație cele mai multe alimente bune. Ca premiu, puteți oferi o steluță personalizată, iar, în săptămâna în care copilul a fost câștigător, poza lui va fi pusă la panoul clasei, el fiind numit ”copilul zilei”.

(timp de lucru 30 minute).

Feedback și încheierea activității: În finalul activității, apreciați modul în care copiii au lucrat.

Puteți să le propuneți copiilor să deseneze alimentul de aur pentru a-l pune la panoul clasei, în cazul în care mai aveți timp.

(timp 5 minute).

Teme de reflecție:

- Ce alimente nu favorizează dezvoltarea fizică a preșcolarului?
- Cum convinge un părinte pe copilul său preșcolar să înlocuiască dulciurile bine ambalate cu fructele?
- Cum învățăm un copil preșcolar să aleagă produsul sănătos din rafturile magazinelor?

Modul: Calitatea stilului de viață
Nivel: preșcolar-grupa 5-7 ani*

Sarcini post-exercițiu: Organizați un concurs cu titlul ”prietenii mei de nădejde: fructele și legumele”, în care să evaluați cunoștințele pe care le-au acumulat în cadrul ședinței de consiliere, la care să folosiți ca premii, fructe pe care le puteți solicita de ma părinți sau sponsori și diplome. Puteți face o ședință cu părinții pentru a-i anunța programul de analiză nutritivă și a le solicita sprijinul în atingerea obiectivelor. Evidențiați faptul că, pentru a avea succes în a forma deprinderi de alimentație sănătoasă, este necesar ca și familia să susțină aceast demers.

Mod de evaluare a activităților: Carnetul de alimentație sănătoasă este o modalitate foarte bună pentru evaluarea modului de transfer al cunoștințelor. Pentru aceasta este necesar ca dumneavoastră să solicitați la fiecare întâlnire carnetul și să apreciați munca independentă de acasă

Ultimele studii din medicină evidențiază faptul că alimentația corectă poate vindeca boli incurabile. Un alt avantaj al hrănirii sănătoase cu alimente cu nivel ridicat nutritiv, este menținerea stării tonice atât fizice cât și intelectuale. Educația nutritivă este un element de cultură civică esențial în formarea cetățeanului care îl ajută pe acesta să-și formuleze alegerile din domeniul alimentar utilizînd ca și criteriu, aportul la sănătatea personalî și nu o reclamă incitantă sau un ambalaj frumos. .

Resurse didactice:

Familia Vitaminelor

Noi suntem familia Vitamine: mama este Vitamina A care ajută ochii să vadă bine și pielea să fie moale tatăl este Vitamina C care ajută corpul să crească, îi dă putere în lupta contra virușilor și bolilor. Noi avem mulți copii: patru gemeni care se numesc Vitaminele B1, B2, B6 și B 12-nu ne-am așteptat să avem atâția bebeluși odată dar îi iubim mult pentru că ajută organismul să se refacă după o boală și îmbogățesc sângele cu globule roșii. Mai avem o nepoțică Vitamina D care apără organismul de

Manualul REC – Resurse educaționale de consiliere pentru
diriginți, învațători, educatori, consilieri și părinți

infecții și care este prietenă foarte bună cu Calciul. Iar ei împreună reușesc să întărească oasele omului. Să vă pe prezint mătușa mea, Vitamina E care este importantă în creșterea copilului. Ea are doi copii minunați Vitamina K- un băiețel cam zăpăcit dar harnic pentru că ajută la închiderea rănilor- și o fetiță drăgălașă, Vitamina H- care are un păr frumos și lung și care ajută, evident, la creșterea părului și frumusețea pielii.

Nouă ne place să ne bagați în seamă și să ne consumați în alimentele sănătoase, pentru că așa avem și noi ocazia să ne arătăm puterile magice asupra corpului vostru.

Povestea Domnului Calciu

Îmi place să mă îmbrac în alb în fiecare zi, iar din această cauză, toată lumea m-a poreclit Domnul Calciu. Locuiesc în firele de brânză, am o casă în picăturile de lapte și bucățelele de arahide, fasole, gălbenuș de ouă. Sunt un bun profesionist pentru că reușesc să fac ceea ce-mi propun: intru în oase și dinți și îi întăresc. Oamenii mă caută și mă apreciază foarte mult, iar copiii mă caută în lactate și în ciocolata cu lapte. Sunt îndrăgostit de domnișoara Vitamina D. Împreună suntem campioni în întărirea și construirea oaselor.

Grupul de constructori numiți Minerale

Mă numesc Fier, poreclit și Fe, și am sarcina de al transporta pe Oxigen în sânge pentru a alimente plămânii, altfel tu nu poți respira. De obicei locuiesc în struguri, carne, fasole, caise.

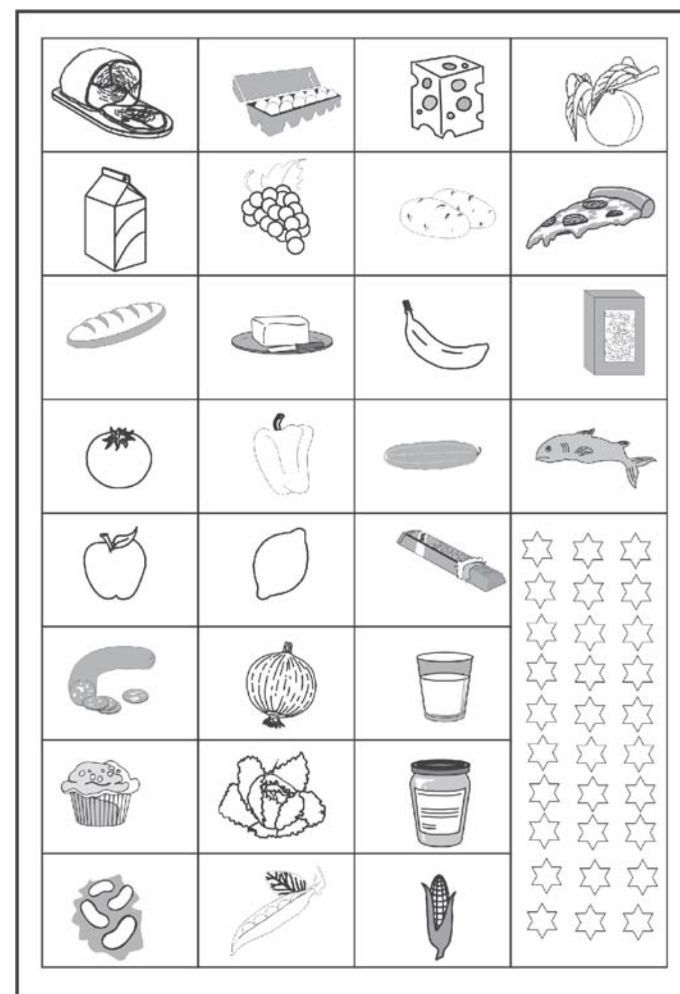
Eu sunt Zincul- zidarul care repară mușchii și construiește celule roșii. Mă găsiți în cereale.

Domnul Calciu lucrează împreună cu Fosforul la întărirea oaselor, iar prietenul lor, Magneziul, este important în relaxarea mușchilor și creierului.

Suntem mereu lângă tine și ne dorim să ne cunoști și să ne consumi pentru a-ți îmbunătăți sănătatea.

Fișa de lucru

1. Solicitați copiilor să decupeze alimentele și steluțele din tabelul următor:



Tabel cu valori nutritive:

MINERALE	CALCIU	VITAMINE

Prima pagina a carnetului alimentației sănătoase:

NUME ____________________

PRENUME ____________________

VARTSA ____________________

FOTO

FRUCT PREFERAT

LEGUMĂ PREFERATĂ

ALIMENT PREFERAT

Fișa de aplicație

1. Completați tabelul cu alimentele decupate, respectând substanțele nutritive pe care le conțin:

MINERALE	CALCIU	VITAMINE	TOTAL STELUȚE

Pentru fiecare aliment care conține minerale, acordați două steluțe, pentru cele care conțin calciu, acordați trei, iar pentru cele care conțin vitamine, acordați patru steluțe. Faceți calculul și desenați alimentul zilei care a câștigat punctajul cel mai mare.

Alimentul zilei :

REFERINȚE

Introducerea consilierii în grădinițe a reprezentat o provocare pentru sistemul românesc de asistenta psihopedagogica , încă tânăr și în etapa de autodefinire. În același timp, această inițiativă a generat mari așteptări din partea comunității educaționale și a familiilor, care au văzut în acest gest soluția la problemele pentru care este necesară o intervenție de specialitate. Practica și experiența profesorilor psihopedagogi, a psihologilor sau profesorilor sociologi formați pentru activitatea în sistemul de învățământ este un punct de plecare valoros în derularea intervențiilor la cabinete sau în clase, de aceea fiecare idee de abordare a tematicii specifice vârstei preșcolare este o resursă suport în conturarea unei baze procedurale de referință în practica consilierii. Broșura de față este o inițiativă creativă-bine documentată, având la bază practica de cabinet a autorului- de intervenție în abordarea unei tematici mai puțin prezentate (abordate) în literatura de specialitate pentru lucrul cu grupuri de copii preșcolari. Îmbinarea demersului didactic cu tehnici, procedee, exerciții practice și materiale de suport recomandă lucrarea de față ca o fiind o lectură utilă și o sugestie de deblocare a creativității fiecărui consilier, atât de necesară construirii stilului propriu în scopul eficientizării activității.

Prof Aurelia Florentina Stănculescu , director Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională

Prof Robert Florin Florea, director adjunct Centrul Municipiului București de Resurse și Asistență Educațională

RESURSE BIBLIOGRAFICE

Baban Adriana, Consiliere educațională, Ghid metodologic, Imprimeria „Ardealul", Cluj-Napoca, 2001.

Baker Stanley, School counseling for the twenty-first century, second edition, Prentice Hall Publication, NY, 1996.

Birch, Ann (2000). Psihologiadezvoltării. Bucureşti : Ed. Tehnică.

Ivey, A., Gluckstern, N., Bradford Ivey, M., (1999), Abilitățile consilierului, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca

Lisievici, P., (1998), Teoria şi practica consilierii, Editura Universității din Bucureşti

Holdevici, I. (2009), Tratat de psihoterapie comportamentala, Ed. Trei

Mitrofan, I. (2008). Introducere în psihoterapie. Reperemeto-dologice și aplicative. București: Editura SPER.

Mitrofan, I. (coord.). (2003). Cursa de obstacole a dezvoltării umane.Iași: Editura Collegium, Polirom.

Papalia, Diane ;Wendkos Olds, Sally ; Feldman Duskin, Ruth (2009) Dezvoltarea Umană, Editura Trei.

Vrăşmaş, E.A., (2002), Consilierea şi educația părinților, Editura Aramis,

http://www.training-games.com/pdf/40FreeIceBreakers.pdf

http://www.skillsconverged.com/FreeTrainingMaterials/tabid/258/Default.aspx

http://wilderdom.com/games/PsychologicalExercises.html

CUPRINS

Manualul REC – Resurse educaționale de consiliere pentru diriginți, învațători, educatori, consilieri și părinți



Modul: Autocunoaștere și dezvoltare personală
Nivel: preșcolar-grupa 5-7 ani*

Manualul REC – Resurse educaționale de consiliere pentru
diriginți, învațători, educatori, consilieri și părinți



Modul: Autocunoaștere și dezvoltare personală
Nivel: preșcolar-grupa 5-7 ani*

Manualul REC – Resurse educaționale de consiliere pentru diriginți, învațători, educatori, consilieri și părinți



Modul: Autocunoaștere și dezvoltare personală
Nivel: preșcolar-grupa 5-7 ani*